

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



101 УПРАЖНЕНИЕ ПО ВЫЕЗДКЕ ДЛЯ ЛОШАДИ И ВСАДНИКА

Ж.А. Баллу

(101 Dressage Exercises for Horse & Rider
by Jec Aristotle Ballou)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Вступление

Упражнения

1. Для чего нужна разминка?
 1. Овал
 2. Кружево
 3. Остановки с разных аллюров
 4. Повороты и прямолинейное движение
 5. Повороты на переду в руках
 6. Осаживание в руках
 7. Сгибание в руках
2. Расслабление
8. Переходы на рыси
9. Постановление
10. Работа на шаг через жерди
11. Работа на шаг и сгибания через жерди
12. Движение вокруг точки
13. Повороты на квадрате, вариант А
14. Повороты на квадрате, вариант В
15. Прямое и обратное постановление
16. Квадрат Акермана
17. Принимание с прямым постановлением и галоп
18. Осаживание на восьмерках
3. Прямолинейное движение
 19. Серпантин «без стенок»
 20. Выдерживаем линию
 21. Остановки на вольту
 22. Серпантин с постановлением
 23. Гармошка
 24. Вольты и галоп
 25. Чередуем постановления
 26. Движение плечом внутрь вдоль длинной стенки по линии $\frac{1}{4}$
 27. Боковые сгибания
 28. Маневрирование
 29. Плечо внутрь – плечо наружу
4. Посадка
 30. Садимся по центру
 31. Маятник
 32. Занимаем руки
 33. Скольжение бедрами
 34. Укрепляем ноги
 35. Работа без стремян
 36. Езда на шлюссе, вариант А

- 37. Езда на шлюссе, вариант В
- 38. Езда на шлюссе, вариант С
- 39. Велосипед
- 40. Подтягиваем колени
- 41. Замочек

- 5. Боковая работа
 - 42. Выдерживаем постановление
 - 43. Принимание с прямым постановлением и вольты в обратном направлении
 - 44. Принимание с прямым постановлением и вольты в обратном направлении, вариант 2.
 - 45. Принимание с прямым постановлением, движение лесенкой
 - 46. Изменение углов бокового движения
 - 47. Принимание с прямым постановлением и подъем в галоп
 - 48. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и вольт
 - 49. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и движение по внутренней траектории
 - 50. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и перемена направления
 - 51. Принимание с прямым постановлением и повороты на перед
 - 52. Принимание с внутренним постановлением, движение лесенкой
 - 53. Принимание с прямым и внутренним постановлением на прямой
 - 54. Принимание с внутренним постановлением и движение плечом наружу
 - 55. Принимания на вольте
 - 56. Принимание с поворотом
-
- 6. Работа над галопом
 - 57. Ковбойская восьмерка
 - 58. Переходы на серпантине
 - 59. Переходы на квадрате
 - 60. Принимания на галопе
 - 61. Контр-галоп по длинной стенке
 - 62. Принимания с внешней ноги
 - 63. Принимания с уменьшением вольта.
 - 64. Галоп и контр-галоп
 - 65. Пируэты и контр-галоп
-
- 7. Работа над импульсом.
 - 66. Рысь через жерди
 - 67. Рысь через жерди на овале
 - 68. Рысь через жерди и переходы
 - 69. Рысь через жерди и развороты
 - 70. Гармошка на активной рыси
 - 71. Сокращение и прибавка
 - 72. Переходы в один темп
 - 73. Галоп через жерди
-
- 8. Переходы в воздухе
 - 74. Диагональ и откидывание зада внутрь
 - 75. Использование голоса, вариант А
 - 76. Использование голоса, вариант В
 - 77. Менка ног на галопе

- 9. Вырабатываем легкость
- 78. Остановки на шаг
- 79. Переходы с шагом в сторону
- 80. Осаживание и боковое движение
- 81. Переходы: шаг – остановка – осаживание
- 82. Тренируем сбор от шенкеля
- 83. Шаги внутрь и наружу
- 84. 10-10-10

10. Работаем над прибавкой

- 85. Вырабатываем силу толчка
- 86. Движение плечом наружу и прибавка
- 87. Сокращение и прибавка на галопе

11. Важная гимнастика

- 88. Подчинение
- 89. Растягивание брюшных и спинных мышц
- 90. Расслабление шеи
- 91. Растягивание с морковкой, вариант А
- 92. Растягивание с морковкой, вариант В
- 93. Растягивание с морковкой, вариант С
- 94. Растягивание хвоста
- 95. Растягивание задних ног
- 96. Полевая езда
- 97. Прыжки на свободе – крестовина
- 98. Прыжки на свободе – две крестовины
- 99. Работа вниз по склону
- 100. Работа вверх по склону
- 101. Отработка остановок на склоне

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Некоторые виды спорта требуют такой физической подготовки и навыков, которые позволят двум разным существам работать в тесном партнерстве и создавать единый гармоничный образ. Классическая выездка объединяет лошадь и всадника, давая возможность выполнять сложнейшие элементы с легкостью и грацией при помощи не заметных глазу средств управления, создавая впечатление танцующей пары.

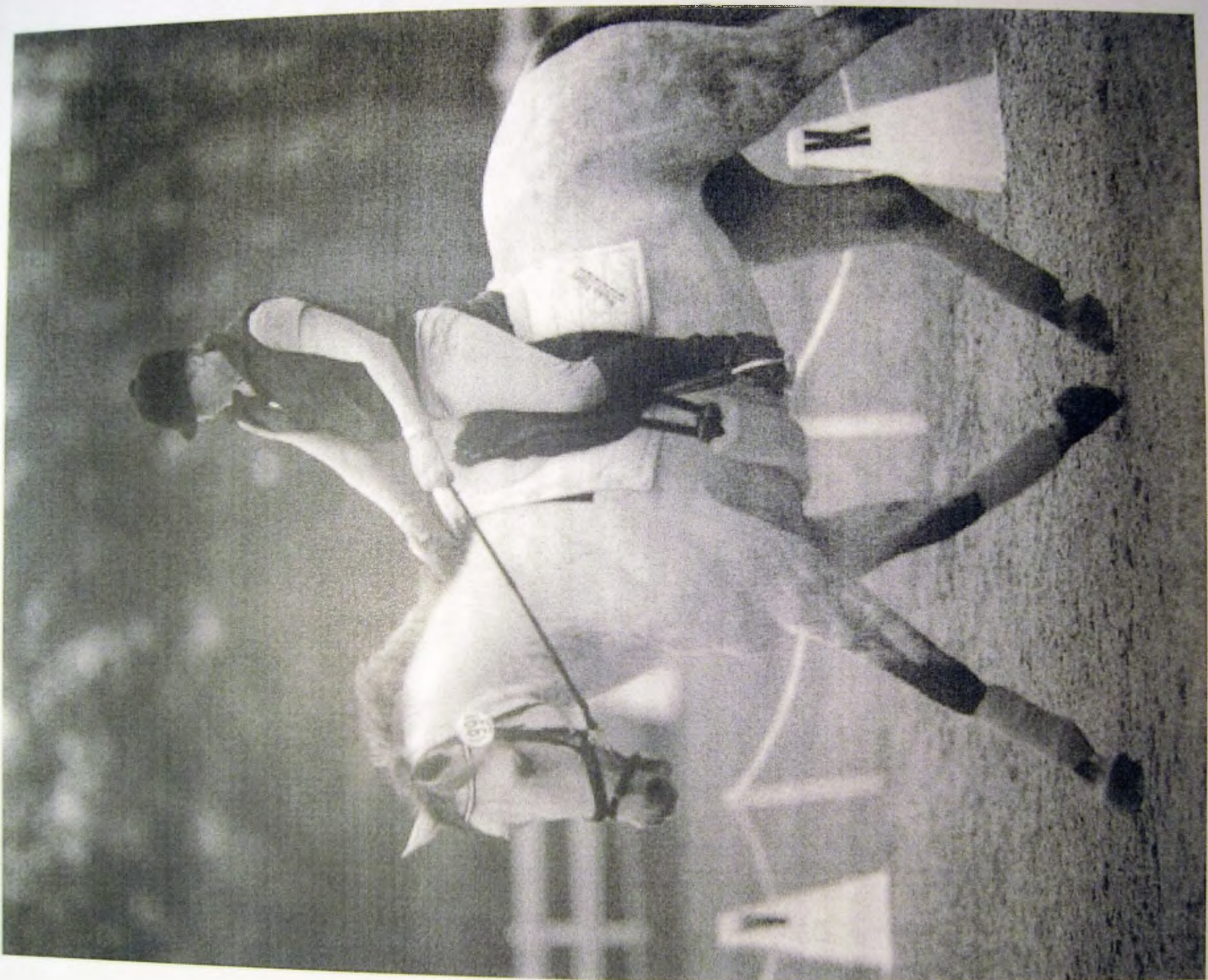
Мы контактируем с лошадью посредством посадки, передавая ей команды путем смещения корпуса в ту или иную стороны, а также посредством повода и шенкеля. Наши четвероногие партнеры обладают прекрасным телосложением благодаря долгим систематическим упражнениям, развивающим их мышечную систему, силу и пластичность. Подобные тренировки требуют от всадника огромной самодисциплины, поскольку ему необходимо постоянно контролировать свою посадку, а также ангельского терпения, чтобы дать лошади время на правильное развитие нужных групп мышц. Для обоих партнеров недопустимо форсирование тренинга, поскольку это может вывести из равновесия лошадь, послужить причиной усталости, напряжения и даже травмы, а также стать причиной постоянного непонимания между Вами.



Лиза Уилкокс, Бронзовый призер Олимпийских игр 2004 года в командном зачете, Серебряный призер Чемпионата Европы 2003 года в личном зачете, Серебряный призер Чемпионата Мира по конному спорту 2002 года в командном зачете.

В данной книге приведены упражнения, объединенные в единую систему тренинга выездковой лошади. Ваш тренер может предпочитать те или иные упражнения для обучения лошади, основываясь на собственном опыте и практике, но за Ваше собственное обучение ответственны только Вы сами.

Наши упражнения помогут Вам глубже понять основные принципы классической выездки, дадут Вам необходимые навыки и приведут к пониманию необходимости формирования крепкого партнерства между Вами и Вашей лошадью.



ВСТУПЛЕНИЕ

Выездка делает из нас и наших лошадей настоящих атлетов. Также как и в любой спортивной дисциплине, Вам потребуется помощник, который может дать профессиональный совет, посмотреть на Вас со стороны или просто поработать «группой поддержки». Тем не менее, для многих из нас ежедневное присутствие тренера невозможно. Не страшно, даже один раз в неделю совет тренера будет незаменим, в остальное время Вашим помощником будет эта книга.

Думающий всадник.

Упражнения данной книги созданы специально для того, чтобы научить Вас чувствовать лошадь и правильно реагировать на ее действия. Вы научитесь определять, сколько раз Вам потребуется повторить упражнение прежде, чем лошадь хорошо поймет и запомнит его, а также определять, к каким упражнениям следует переходить в дальнейшем. Иными словами, книга поможет Вам встать на место тренера и самому организовывать для себя и своей лошади результативную и эффективную работу. Для этого Вам нужно научиться чувствовать потребности лошади в каждый из тренировочных дней.

Когда Вы испытаете на практике все наши упражнения, Вы поймете, как Ваша лошадь реагирует на них, и сможете распознавать различия в движениях лошади до и после каждого упражнения.

Регулярный тренинг.

Первым Вашим шагом на пути к освоению выездки должно стать правило: работать с лошадью так часто, как это возможно. Лошадь не станет атлетом, стоя в деннике или гуляя в леваде, так же как и не станет всадник. Если Вы будете садиться на лошадь раз в неделю, Ваши мышцы никогда не придут в нужный тонус, а баланс не станет прочным. При этом Вы будете топтаться на одном уровне, в Ваших тренировках не будет прогресса, а с лошадью придется драться каждый раз, как Вы на нее сядете. Не обязательно работать по часу ежедневно. Достаточно, если Вы будете подсаживаться хотя бы на 20 минут, но делать это регулярно 4-5 раз в неделю. Регулярный тренинг – ключ к успеху Вашей работы.

Разработайте план.

Еще один немаловажный аспект Вашего обучения выездке – составление плана тренировок. Очень многие всадники бесцельно ездят по стенке манежа, пытаясь вспомнить, чем они занимались на прошлой тренировке или, например, что они прочитали в журнальной статье вчера вечером. Без тренера, стоящего над душой и постоянно указывающего, что делать, эти люди не совсем уверены в том, чему им следует посвятить время. Они ездят рысью несколько минут, начинают скучать, слезают с лошади или идут кататься в поля. Также они могут каждый раз заканчивать тренировку одним и тем же действием. Чтобы не допускать подобных ошибок, у Вас должен быть четкий план на каждый день недели, когда Вы собираетесь работать с лошадью.

Структурируйте свою неделю.

Как для того, чтобы правильно развивать мышцы лошади, так и для того, чтобы избежать скуки во время занятий и отсутствия прогресса в работе, я рекомендую Вам разработать план занятий на всю неделю, который поспособствует стабильному развитию Вашей лошади и не даст скучать Вам обоим. Когда Вы изучите все 101 упражнение данной книги, поймете все их преимущества и сложности, Вы сможете формировать из них программы тренинга, подходящие Вашей лошади, а также вписывающиеся во временные рамки Ваших занятий.

Ниже приведен пример шестидневного графика работы, применяемого мной с моими лошадьми.

Понедельник.

Работа на расслабление, 1 час.

Езда в сборе и на свободном поводе на всех трех аллюрах. Выполнение сгибаний и постановлений. Простые переходы, повороты на переду. Выполнение тех элементов, которые даются лошади наиболее легко и делают ее более мягкой на рот и легкой в движении. Можно включить немного боковых сгибаний, шаг и галоп на открытом пространстве. Делайте то, что будет полезно Вашей лошади, но не касайтесь элементов, требующих сильного сбора или активизации интенсивных мыслительных процессов.

Вторник.

Новый материал.

Начните с 20-минутной разминки, далее перейдите к новым упражнениям из этой книги или вернитесь к тому, что еще плохо освоено, например к приниманиям или менке ног в воздухе. Чтобы закончить на хорошей ноте, я всегда в конце занятия прошу лошадь сделать то, что она уже знает и что у нее хорошо получается.

Среда.

Корда или работа в руках.

Я всегда использую корду (со скользящим боковым поводом), чтобы расслабить и освободить движения моих лошадей без всадника на спине. Я делаю кордовые упражнения сложными для них – требую частых переходов на всех трех аллюрах и разнообразия скорости каждого из них. Мы делаем вольты разного размера, меняем направления минимум 4 раза за одну репризу. Также я заставляю их бегать через жерди и кавалетти.

Четверг.

Новый материал.

Этот день является продолжением работы, начатой во вторник или возможно введение новых упражнений.

Пятница.

Гимнастика, 1 час.

Этот день посвящен часовой тренировке сердечно-сосудистой системы – езде вниз и вверх по склону, длительному галопу на открытом пространстве и т.д. Это хороший день для прыжков на свободе через крестовины или езды в полях.

Суббота.

Повторение пройденного.

Я называю такую работу «туром по всему, что мы умеем». После разминки, я требую от лошади всего, что соответствует ее нынешнему уровню подготовки, повторяю все элементы и переходы, которые лошадь усвоила на сегодняшний день. Сюда можно включить боковые сгибания, сбор и расслабление, различные элементы и приемы на галопе. Ваша задача вспомнить все, что соответствует Вашему уровню подготовки. Не забывайте давать лошади пошагать в перерывах между репризами.

Воскресение.

Выходной.

Что Вам необходимо.

Для начала Вам понадобится кто-то, кто будет наблюдать за Вами с земли – это может быть тренер или опытный друг, который поможет Вам определить, правильно ли лошадь выполняет поставленную перед ней задачу, а также поможет научиться самому чувствовать лошадь и оценивать ее старания. Это также заставит Вас аккуратнее проезжать схему и быть внимательнее каждый раз, когда приступаете к выполнению данных упражнений.

Ваш манеж.

Вам понадобится манеж, подходящий для выполнения упражнений, идеально размером 20х60 метров. Вы также можете тренироваться в манеже меньшего размера, но тогда Вам придется немного модифицировать некоторые из них.

Не менее важен грунт. Оптимальным можно считать песчаное покрытие глубиной 8-9 см., распределенное равномерно по всему манежу. Поверхность должна быть абсолютно ровной. Боронить и равнять манеж необходимо по крайней мере 1 раз в неделю, поскольку вязкий и неравномерный грунт представляет собой серьезную опасность для суставов и связок лошади, а также не подходит для многих упражнений на галопе и боковых движений, приведенных в этой книге. Более того, невозможность правильно сбалансировать себя и свободно двигаться дезориентирует Вашу лошадь и отрицательно скажется на рабочем процессе.



Буквы это не украшение выездкового манежа. Они определяют точки, в которых лошадь начинает или заканчивает элемент, а также описывает ровный вольт. Они позволяют Вам выдерживать более правильную геометрию движения и осуществлять более эффективную езду.

Если у Вас есть подходящий манеж с хорошим грунтом, Вам нужно развесить по его периметру таблички с буквами – на рисунке изображено их правильное расположение.

Вы можете приобрести таблички в специализированных магазинах, заказать по каталогу, или сделать самим из бумаги или плотного картона, нанеся на него краску через трафарет, или любого другого подручного материала – главное, чтобы у Вас была возможность закрепить их на стенках манежа или просто поставить на пол.

Для выполнения некоторых схем, приведенных в этой книге, Вам понадобится комплект небольших конусов, которые Вы будете использовать в качестве особых маркировок. Они очень полезны для отметки расстояний, обозначения ровных квадратов, вольтов и т.д. Во многих магазинах продаются небольшие пластиковые конусы оранжевого цвета, они идеально подойдут для Ваших целей. В английских каталогах конно-спортивного снаряжения можно также встретить специальные тренировочные конусы Джона Лайонса – они не хрупкие на холоде, и если Вы случайно въедете в конус, Вы не рискуете травмировать ноги лошади, поскольку конус сложится, не причинив никакого вреда.

В описании упражнений я часто применяю такие понятия, как «стенка» или «ограждение». Я предполагаю, что Ваша работа проходит в закрытом манеже или любом другом замкнутом пространстве, огороженным стеной, живой изгородью или забором. Если нет, Вы всегда можете разметить площадку, нанеся на грунт краску из баллончика, чтобы определить свою рабочую зону.

Жерди.

Несколько упражнений данной книги направлено на работу с жердями. Самый лучший вариант – взять для данного вида гимнастики обыкновенные конкурные жерди, диаметром 8-10 см и длиной 3-5,5 метра, имеющие ровную цилиндрическую форму. Восьмиугольные жерди менее предпочтительны, чем оструганные «круглые», а необработанные естественные бревна редко бывают настолько ровными, чтобы избежать постоянных поломок. Если жерди Вам заменяют плоские доски, нарисуйте краской полосу примерно 30 см шириной посередине жерди, чтобы отметить ее центр. Избегайте использовать пластиковые жерди, поскольку они становятся хрупкими в сухом и холодном микроклимате, и могут треснуть, если лошадь случайно наступит на них.

Прочее снаряжение.

Заведите привычку надевать на лошадь бинты или нагавки, особенно когда отрабатываете боковое движение или работаете через жерди и крестовины. Многие лошади имеют тенденцию засекается или задевать друг об друга путовыми суставами передних ног. Защитите нижнюю часть ног лошади, чтобы избежать случайных травм и повреждений.

Вступление к упражнениям.

Большинство упражнений этой книги подходят для всадников всех уровней подготовки. Если упражнение сложное и рассчитано на всадников высокого класса езды, оно будет помечено маркировкой «3 лошади». Многие упражнения содержат такие элементы, как уступка шенкелю и принимания – если Вы пока не знакомы с ними, введите их в свою систему тренинга как можно быстрее.

Элементы выездки: наглядное пособие.

Медленный шаг

.....

Рабочий шаг

.....

Сокращенная рысь

Рабочая рысь

Прибавленная рысь

Сокращенный галоп

---○---○---○---○---

Галоп

---○-----○-----○

Прибавленный галоп

-----○-----○-----○

Контр-галоп

---○---○---○

Переход

|

Переход в воздухе

||

Остановка

×



Уровень сложности

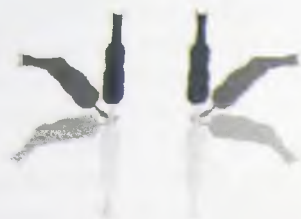
- 1 лошадь - начинающий
- 2 лошади - средний уровень
- 3 лошади - продвинутый уровень

Подробно ознакомьтесь с упражнением прежде, чем пробовать его выполнять. Удостоверьтесь, что Вы поняли, что требуется от Вас и Вашей лошади, и маркируйте манеж конусами для отметки дистанций, если это необходимо.

В большинстве случаев (если в установке не написано обратное) упражнение следует повторять несколько раз. Ценность каждого упражнения возрастает по мере его регулярного повторения. Короткие репризы, повторяющиеся много раз, позволят Вам также сделать более сильными и эластичными нужные группы мышц.

Эта книга создана не для того, чтобы использовать упражнения в приведенной последовательности – Вы можете формировать систему тренинга из любого набора упражнений по своему усмотрению. Если для выполнения того или иного упражнения требуется специальная подготовка, в установке будет об этом написано.

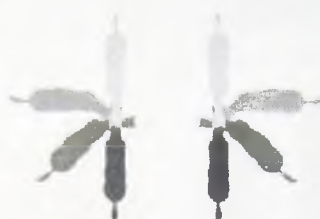
Элементы выездки: наглядное пособие (продолжение).



Поворот на заду



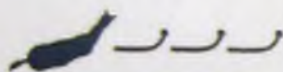
1/4 поворота на заду



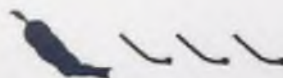
Поворот на переду



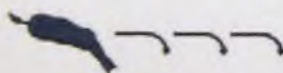
1/4 поворота на переду



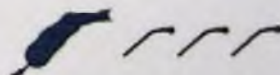
Плечо внутрь



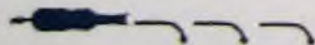
Откидывание зада внутрь



Плечо наружу



Откидывание зада наружу



Плечо вперед



Пируэт



Принимание с прямым постановлением



Принимание с внутренним постановлением



Уступка шенкелю



Жердь



Крестовина



Конус



Осаживание



Часть 1. Для чего нужна разминка?

Как и каждому спортсмену, лошади необходимо по крайней мере несколько минут, чтобы привести себя в оптимальную форму для полноценной работы. Многие всадники ожидают, что лошадь начнет работать в полную силу, как только они сядут в седло – это не справедливо. Лошадь может показать все, на что она способна, только тогда, когда ее мышцы и связки разогреты при помощи специальной разминки. Молодым лошадям для этого может потребоваться всего несколько минут, в то время как более возрастным лошадям требуется дополнительное время, чтобы показать расслабленные и свободные движения. Вы поймете, что Ваша лошадь достаточно разогрета по тому, как она начнет совершать более длинные плавные движения, станет предлагать двигаться вперед и начнет отживывать трензель. Определите, какие из упражнений, приведенных в этой части, лучше всего подходят Вашей лошади, обратите внимание, сколько времени требуется лошади на разминку и выполняйте выбранные упражнения на протяжении этого периода. Применяйте наши упражнения как есть, или возьмите их за основу для собственных гимнастик – не бойтесь использовать фантазию!

Данная глава включает в себя несколько упражнений по работе в руках. Будет полезно попросить помощника или инструктора постоять с Вами и посмотреть на Вас со стороны. Освоив правильное выполнение этих упражнений, Вы сможете включить их в свою тренировочную программу. Использование гимнастики без всадника, сидящего сверху, крайне эффективно. Лошадь при этом разминается быстрее и легче, поскольку чувствует определенную свободу и не вынуждена постоянно прислушиваться к Вашим командам. Более того, работа в руках значительно способствует налаживанию хорошего контакта с лошадью, установлению доверия между Вами, в результате чего Ваша лошадь станет более внимательной и послушной.



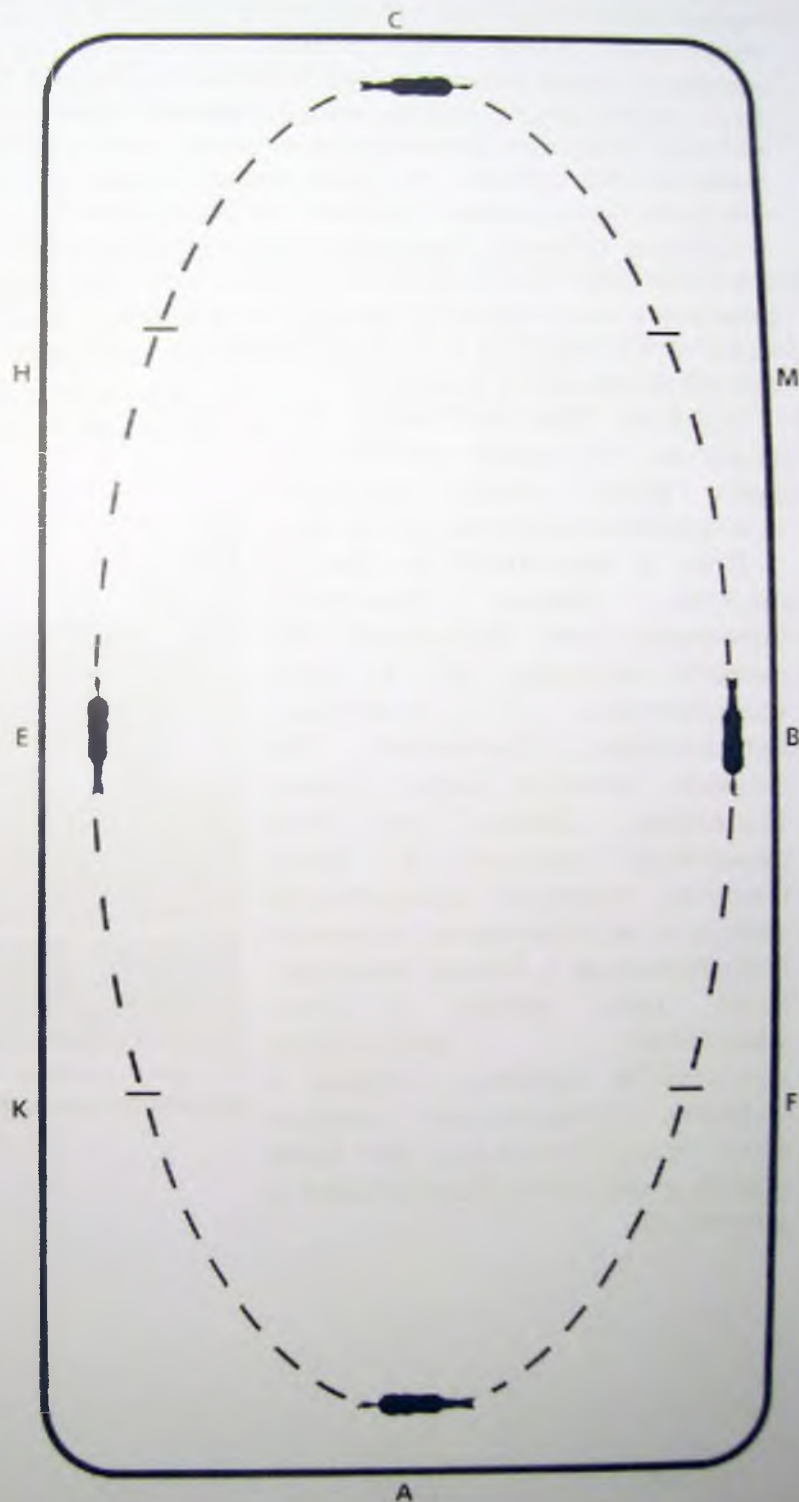
Во время разминки лошадь должна двигаться энергичными расслабленными аллюрами в свободном поводу.

Упражнение 1. Овал.

Преимущества.

Посредством этого упражнения Ваша лошадь станет внимательной к Вашим командам и начнет двигаться эластичным, пружинистым темпом.

Рис. 1



КЛЮЧ

	
Медленная рысь	-----
Рабочая рысь	- - - - -
Переход	

Установка.

1. Вы должны проезжать энергичной рабочей рысью вдоль длинных стенок манежа (по длинным дугам овала) и переходить на более медленную рысь вдоль коротких стенок манежа.
2. Не заезжайте глубоко в углы, скашивайте их около коротких стенок манежа.
3. Как только Вы прошли точку сгибания у короткой стенки, приложите шенкель и попросите лошадь перейти на более энергичную рысь вдоль всей длинной стенки манежа.

Подсказка.

Представьте себе манеж в виде большого овала без углов. Проезжайте вдоль всего этого гигантского яйца облегченной рысью.

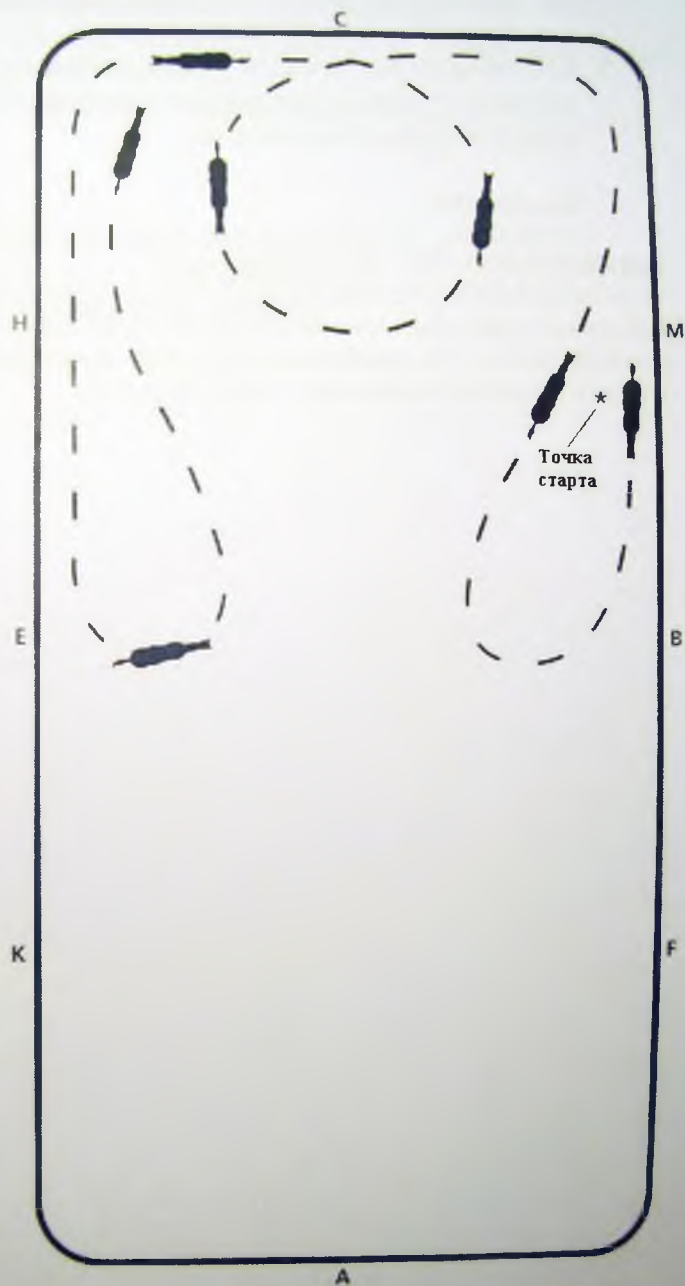
Сохраняйте постоянный ритм, как на энергичной, так и на более медленной рыси. Выполняйте переходы каждый раз в одних и тех же точках овала. Обратите внимание на то, как кардинально отличаются две Ваши рыси (энергичная, размашистая рысь вдоль длинной стенки и спокойная медленная – вдоль короткой).

Упражнение 2. «Кружево».

Преимущества.

Это упражнение расслабляет лошадь, в то время как повторяющаяся схема движения помогает Вам и Вашей лошади сосредоточиться и подготовиться к более сложной работе.

Рис. 2



КЛЮЧ



Установка.

1. Ездой направо на учебной рыси доезжайте до точки В, где Вы должны выполнить дугу (полувольт), возвращаясь по направлению к точке М.
2. В точке С уйдите на 15-тиметровый вольт вглубь манежа.
3. Выполните еще одну дугу в точке Е, возвращаясь к Н. Снова выполните 15-тиметровый вольт, начиная от точки С.
4. Повторите схему с самого начала. Работайте таким образом 10-15 минут в обоих направлениях.

Подсказка.

Вдоль короткой стенки манежа, описывайте глубокие углы. Сохраняйте ровную рабочую рысь и старайтесь выполнять фигуры одинаковой формы и размера каждый раз. Вы должны добиться того, чтобы Ваша траектория стала идеальной.

Упражнение 3. Остановки с разных аллюров.

Преимущества.

Это упражнение расслабит лошадь и подготовит ее к адекватному восприятию Ваших команд.

Рис. 3



КЛЮЧ

	
Остановка	×
Рабочий шаг	
Галоп	— — — — —
Рабочая рысь	— — — — —

Установка.

1. Начните движение энергичным рабочим шагом вдоль стенки манежа. Остановитесь в точке А и сохраните неподвижность в течении шести секунд.
2. Проезжайте на рыси два полных круга вдоль стенки манежа и снова выполните остановку в точке А на шесть секунд.
3. Проезжайте галопом по 20-метровому вольту два раза, снова остановитесь в точке А на шесть секунд.
4. Повторяйте схему с самого начала в обоих направлениях, пока Ваша лошадь не станет мягкой и внимательной.

Подсказка.

Поддерживайте импульс на всех аллюрах, Ваша лошадь должна быть активной и послушной. Ваша задача – отработать свободное движение вперед и четкие сбалансированные остановки.

Во время остановок убедитесь, что Ваша лошадь находится в полном подчинении и стоит спокойно. Длительные остановки заставляют лошадь сбалансироваться после широкого движения вперед на любом аллюре и гарантируют, что лошадь не станет двигаться только от переды.

Боремся с нетерпением.

Если во время остановок Ваша лошадь проявляет нетерпение, отказывается стоять спокойно и нервничает, попробуйте выполнять остановки так, чтобы лошадь упиралась носом в стенку манежа. Если лошадь попытается увернуться от ограждения, крепко зажмите шенкель и направьте лошадь непосредственно на стенку. Сохраняйте давление шенкеля до тех пор, пока лошадь не остановится полностью и не встанет ровно, носом к ограждению.

Упражнение 4. Повороты и прямолинейное движение.

Преимущества.

Это упражнение улучшает гибкость и мягкость лошади, заставляет ее быть внимательной к Вашим командам и сохранять внимание на протяжении всей тренировки.

Рис. 4



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните упражнение с остановки и выполните разворот на переду на 360 градусов по одному в каждом направлении.
2. Немедленно после разворота выполните движение облегченной рабочей рысью вдоль длинной стенки манежа.
3. Как только Вы подъедите к углу, выполните остановку и разворот на переду на 180 градусов. Продолжите движение по длинной стенке в обратном направлении.
4. Повторите установку несколько раз, каждый раз начиная с разворота на 360 градусов.

Подсказка.

Прежде чем приступать к выполнению данного упражнения удостоверьтесь, что Ваша лошадь одинаково правильно реагирует как на команду к боковому движению, так и на посыл вперед.

Не позволяйте лошади делать шаги вперед во время разворота на переду и не позволяйте ей «ложиться» на Ваш шенкель. Малейшее воздействие шенкелем должно находить мгновенный отклик у лошади. Если этого не происходит, дожмите лошадь пяткой для усиления команды.

Как выполнять поворот на переду.

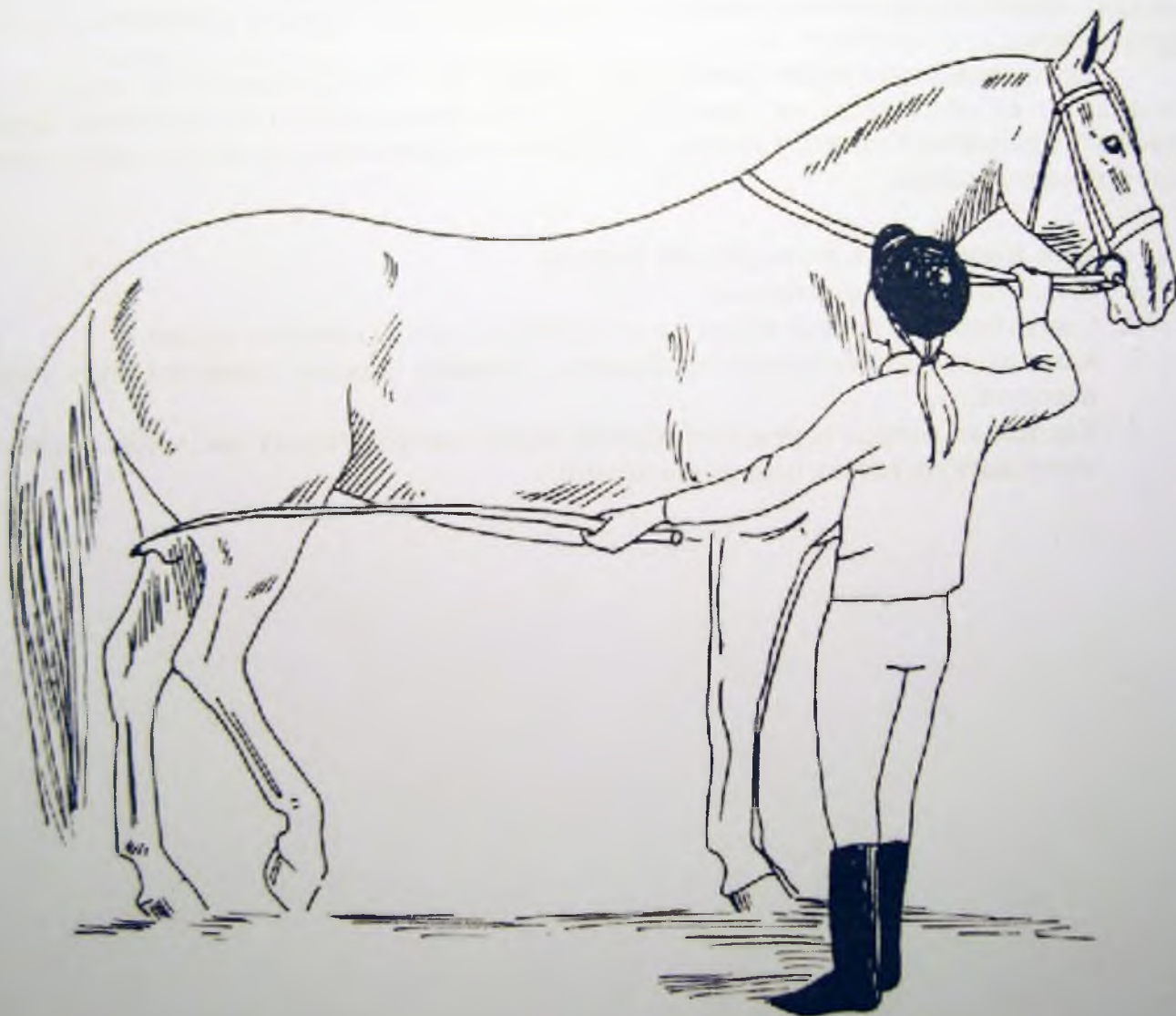
1. Выполните ровную остановку
2. Слегка сожмите правый повод и потребуйте от лошади сгибание вправо.
3. Как только она выполнит требование, надавите правым шенкелем чуть позади подпруги.
4. Как только лошадь переместит заднюю часть, наберите повод так, чтобы лошадь не могла шагнуть вперед передними ногами.

Упражнение 5. Повороты на переду в руках.

Преимущества.

Это упражнение улучшает гибкость и мягкость лошади, не требуя всадника на ее спине, а также вырабатывает повиновение и легкость движений.

Рис. 5



Установка.

Возьмите оба поводья в одну руку под подбородком лошади (близко к трензелю). Дотроньтесь хлыстом до правого бедра лошади, заставляя ее развернуться на переду вокруг Вас.

Произведите, по меньшей мере, 3 разворота таким образом.

Повторите упражнение в обратном направлении.

Сделайте с лошастью несколько шагов вперед и повторите всю установку сначала.

Подсказка.

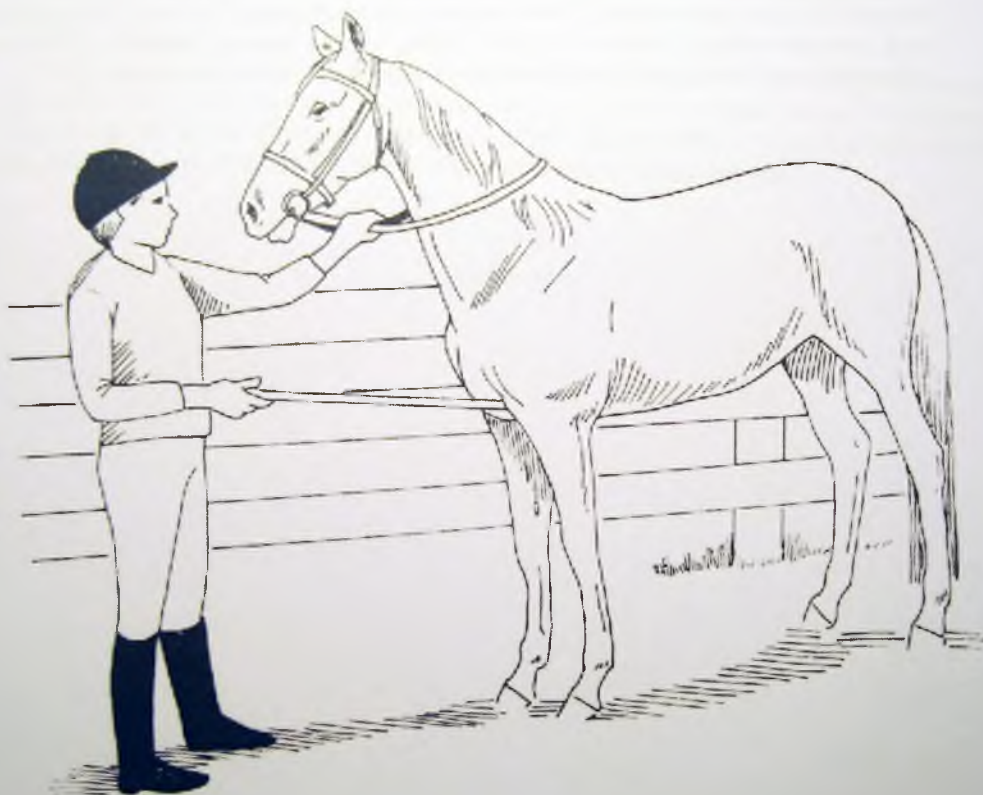
Вам нужно, чтобы лошадь переступала задними ногами быстро и активно в ответ на Вашу команду хлыстом. Не позволяйте лошади делать шаги вперед передними ногами. Лошадь должна поворачиваться вокруг переда, переступая задними ногами и выполняя четкий «Х» при каждом шаге. Если лошадь норовит шагнуть вперед, резко остановите ее при помощи поводья, зажатого в руке. Ваша лошадь должна оставаться мягкой на рот, спокойно переступать задними ногами и не пытаться сделать шаг вперед.

Упражнение 6. Осаживание в руках.

Преимущества.

Это упражнение направлено на расслабление задней части лошади, но для этого оно должно выполняться правильно.

Рис. 6



Установка.

Поставьте лошадь вдоль стенки манежа или ограждения плаца так, чтобы во время осаживания она не смогла шагнуть в сторону.

Встаньте лицом к лошади, возьмите в одну руку оба повода под подбородком лошади близко к трензелю.

Слегка надавите хлыстом на грудь лошади, заставляя лошадь отступить назад.

После того, как лошадь сделает пять шагов назад, просите ее сделать несколько энергичных шагов вперед. Если необходимо, слегка похлопайте лошадь хлыстом по животу.

Повторите установку три раза.

Поменяйте направление и повторите упражнение еще три раза.

Подсказка.

Лошадь должна легко и охотно отвечать на Ваши указания. Если лошадь не реагирует мгновенно на легкое похлопывание хлыстом, усильте его. Очень важно, чтобы лошадь работала от зада, как при осаживании, так и при движении вперед. Не позволяйте лошади вяло переставлять ноги и осаживать назад без должной энергичности.

Упражнение 7. Сгибание в руках.

Преимущества.

Цель упражнения – повысить эластичность мышц лошади путем сгибания шеи. Все остальное тело лошади при этом должно оставаться неподвижным.

Рис. 7



Установка.

1. Поставьте лошадь параллельно стенке манежа или ограждению плаца так, чтобы во время выполнения упражнения лошадь не могла откидывать зад в сторону.
2. Встаньте у левого плеча лошади, проденьте указательный палец левой руки в кольцо трензеля и мягко потяните трензель на себя, заставляя лошадь согнуть шею, при этом оставаясь на месте всем корпусом.
3. Продолжайте сгибание, стараясь подвести голову лошади как можно ближе к бедру.
4. Выпрямите лошадь и повторите упражнение в другую сторону.
5. Повторите установку с самого начала по три раза в каждую сторону.

Подсказка.

Проделявайте это упражнение как можно чаще до тех пор, пока Ваша лошадь не начнет охотно отзываться на Ваше малейшее прикосновение к трензелю.

Помните, что каждая лошадь немного «односторонняя», т.е. сгибание в одну сторону ей будут даваться сложнее, чем в другую. Ваша задача добиться одинаково ровного выполнения сгибания шеи в обоих направлениях.



Часть 2. Расслабление.

Все упражнения данной части выполняются в довольно медленном ритме. Это делается для того, чтобы Вы смогли сфокусироваться на точности движений лошади поставе ее ног. Не пытайтесь ускорить ритм, этим Вы не добьетесь ничего кроме потери четкости действий.

Эти упражнения основываются на таком приеме, как маневрирование, неизвестном всадникам, обучающим своих лошадей стилю вестерн и рейнинг. Мы позаимствовали у них этот подход, при котором каждый элемент выполняется отдельно от следующего до тех пор, пока лошадь не научится выполнять его легко и плавно, как танцор на паркете. Посредством такого подхода Вы легко добьетесь расслабления лошади!

Как и в первой части разминочных упражнений, установка требует от Вас повторения каждого упражнения до тех пор, пока Вы не увидите четкого результата, т.е. пока лошадь не начнет выполнять его абсолютно правильно. Многие лошади затрудняются выполнять такие упражнения, как, например, квадрат Акермана. Им сложно двигаться четко в сторону, перекрещивая обе пары ног, поэтому Ваша лошадь может при выполнении данного упражнения отступать назад или продвигаться вперед, избегая трудного элемента. Но если Вы будете настойчивы и последовательны, Ваша лошадь сможет расслабиться и легко двигаться вбок шаг за шагом.

Вы должны подходить к каждому из приведенных ниже упражнений так, будто это сеанс йоги. По началу Ваша лошадь, конечно, будет сопротивляться, но медленный плавный ритм упражнений позволит Вам почувствовать, как постепенно освобождаются и расслабляются ее плечи и шея, выравнивается ритм, смягчается рот и сдается затылок. Цель наших упражнений добиться от лошади максимального расслабления, поскольку только расслабленная лошадь может показать всю красоту и элегантность своих движений – когда лошадь напряжена, она не способна выполнить длинный мощный шаг, его можно добиться только полным расслаблением.



Упражнение 8. Переходы на рыси.

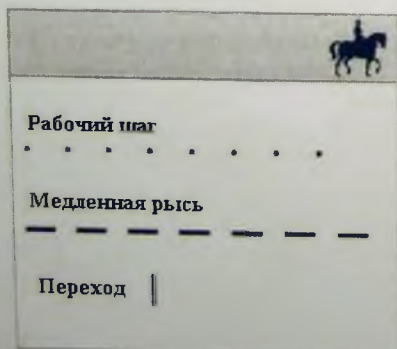
Преимущества.

Медленная рысь и повторяющиеся переходы оказывают расслабляющее воздействие на тело Вашей лошади. Известно множество случаев, когда это простое упражнение творило чудеса с замкнутыми и напряженными лошадьми.

Рис. 8



КЛЮЧ



Установка.

1. Двигайтесь шагом вдоль длинной стенки манежа.
2. После 10 темпов шага поднимите лошадь в рысь. Рысь должна быть очень медленной и спокойной.
3. Сделайте 4-5 темпов рыси и снова перейдите в шаг.
4. Повторяйте упражнение много раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Расслабьтесь сами и почувствуйте удобство движения медленной рысью, не ускоряйте лошадь. Выберете определенные места манежа, в которых Вы будете осуществлять переходы и придерживайтесь этих отметок.

Выполняйте упражнение на протяжении 10-12 минут, Вы должны почувствовать, когда Ваша лошадь расслабится и начнет переходить с одного аллюра на другой плавно и мягко. Вообразите, что Вы едете на автомобиле с автоматической коробкой передач, которая незаметно переключает скорости – именно такого эффекта Вы должны добиться от Вашей лошади.

Упражнение 9. Постановление.

Преимущества.

Это упражнение способствует растягиванию мышц шеи лошади и улучшает подвижность и гибкость в ее затылке.

Рис. 9



Установка.

1. Выполните ровную остановку после активного шага так, чтобы Ваша лошадь осталась в сборе.
2. Сожмите пальцы левой руки, тем самым, набирая левый повод.
3. Попросите лошадь смягчиться в шее и челюсти, повернув голову таким образом, чтобы Вы могли увидеть ее левый глаз.
4. Ослабьте натяжение повода и позвольте лошади выпрямить шею.
5. Повторите упражнение несколько раз, затем проделайте то же самое в правую сторону.
6. Повторяйте упражнение до тех пор, пока лошадь не начнет абсолютно спокойно отвечать на Ваше требование, и ее шея не станет гибкой и эластичной.

Подсказка.

Вы должны почувствовать момент и ослабить натяжение повода тогда, когда Ваша лошадь сдастся и ответит на Ваше требование. Иными словами, как только лошадь повернет голову, отдавайте ей повод и похвалите ее. Избегайте тянуть повод назад всей рукой – лошадь должна отвечать на сжатие пальцев.

Мне доводилось видеть, как в процессе выездки всадник делает чрезмерное постановление – это не правильно! Под термином «чрезмерное постановление» я понимаю слишком сильное сгибание шеи лошади. Например, когда Вы делаете вольт налево, шея лошадь должна лишь слегка изгибаться в левую сторону, в то время как ее голова должна оставаться на уровне середины груди. Нос лошади ни в коем случае не должен приближаться при этом к внутреннему плечу и тем более заходить за него!

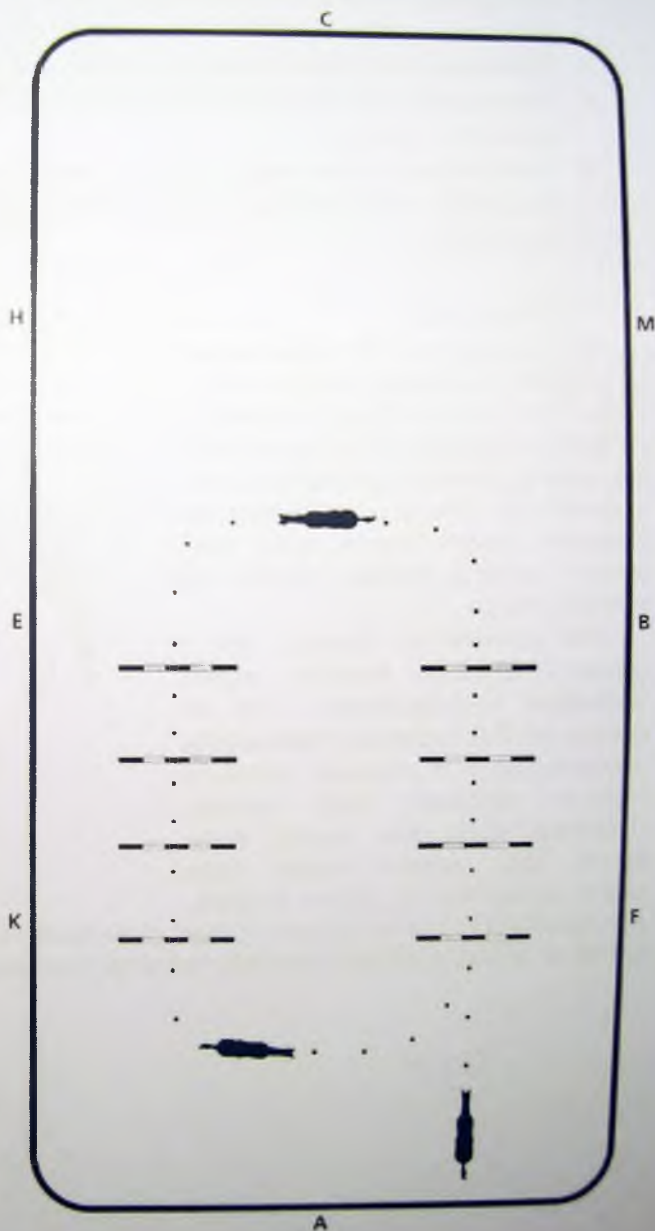


Упражнение 10. Работа на шагу через жерди.

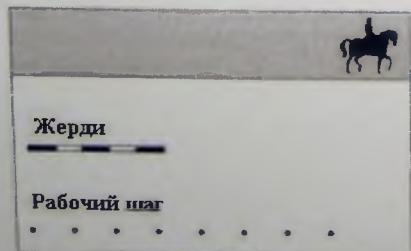
Преимущества.

Выездка создает у лошади значительное напряжение в тазовой области. Упражнения через жерди помогают лошади естественным образом научиться работать от зада и расслаблять поясницу, позволяя ей выполнять более свободные и легкие движения.

Рис. 10



КЛЮЧ



Установка.

Начните упражнение с рабочего шага. Сделайте несколько остановок в произвольных местах, чтобы убедиться, что Ваша лошадь подконтрольна и внимательна к Вашим командам. Она должна идти в хорошем сборе и поддерживать постоянный контакт с поводом.

Подойдите к жердям и начните движение через них четко по центру.

Пройдите через жерди несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Установите восемь жердей, как показано на диаграмме: 2 блока по 4 жерди. Расстояние между каждой парой жердей в первом блоке должно составлять примерно 6,5 метров. Жерди второго блока приподнимите от земли на 15 см, сохранив при этом то же самое расстояние между парами. Не забудьте надеть на лошадь бинты или нагавки, чтобы защитить ее ноги от травмы, если она случайно оступится.

Большинство лошадей имеют тенденцию смещаться к одному краю блока, вместо того чтобы преодолевать жерди четко по центру. Следите внимательно за плечами лошади, чтобы вовремя предотвратить отклонение от заданной траектории.

Многие всадники наклоняются вперед в момент преодоления лошастью жерди. Это не облегчает лошади ее задачу. Вместо этого постарайтесь сесть глубже в седло и расположиться по центру, чтобы лошадь могла легче взять Вас на спину.

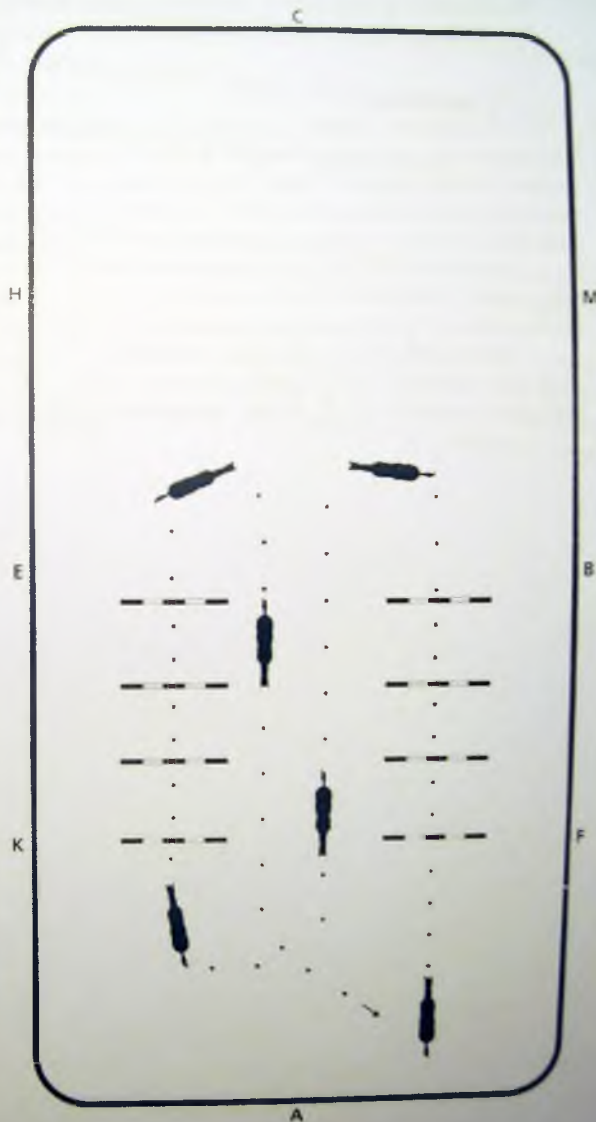
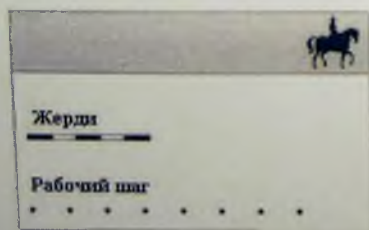
Упражнение 11. Работа на шагу и сгибания через жерди.

Преимущества.

Это упражнение расслабляет область шеи и боков лошади. Используйте схему из предыдущего упражнения, но прежде чем перейти к этой более сложной его модификации, удостоверьтесь, что предыдущее упражнение не вызывает никаких затруднений у Вашей лошади.

Рис. 11

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните упражнение с рабочего шага.
2. Выполните несколько 10-тиметровых вольтов на шаг в каждом направлении. Обращайте внимание на ритм, постановление и форму вольтов.
3. Преодолейте на шаг оба блока жердей, как Вы делали в предыдущем упражнении.
4. Продолжите движение «восьмеркой» через блоки жердей, как это показано на диаграмме (рис. 11).
5. Повторите упражнение несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Ваша задача не только концентрироваться на правильном прохождении блоков (по центру жердей), но и выполнять правильное постановление в процессе всего движения «по восьмерке».

Ваши команды должны быть точны и понятны лошади. Если Вам нужно, чтобы лошадь перешла на более интенсивный шаг, пустите в ход оба шенкеля. Если Вам нужно более четкое постановление, прижмите внутренний шенкель, в то время как внешний остается на своем месте. Если лошадь выполняет все правильно, держите ноги расслабленными и не тревожьте ее понапрасну!

Упражнение 12. Движение вокруг точки.

Преимущества.

Рис. 12

Это упражнение совмещает боковое движение со сгибаниями, что способствует смягчению и расслаблению всего торса лошади. Конечная цель для лошади — двигаться вокруг конуса, глубоко ступая внутренней задней ногой и выдерживая постоянный ровный ритм. Для начала упражнения поставьте конус или любую другую маркировочную отметку в середине 10-тиметрового вольта.



КЛЮЧ



Установка.

Проезжайте по вольту вокруг конуса, выдерживая внутреннее постановление.

Внутренней ногой сместите зад лошади наружу вольта, заставляя ее перекрещивать задние ноги на каждом шаге.

Когда Вы сможете легко выполнять упражнение на шагу, повторите то же самое на медленной рыси.

Поменяйте направление и повторите установку.

Подсказка.

Не позволяйте лошади увеличивать вольт.

Если Ваша лошадь выставляет челюсть и ложится во внутренний повод, отзывайте ее на шаг до тех пор, пока она не смягчиться и не расслабится.

Вам может потребоваться оказывать сильное давление внутренним шенкелем, пока лошадь не поймет, что должна уступить и не выполнит упражнение правильно.

Вы поймете, что добились успеха, когда лошадь начнет регулярно отжевывать трензель (смягчиться в челюсти), вытянет шею и перестанет сильно ложиться в повод, уменьшив тем самым давление на Вашу руку.

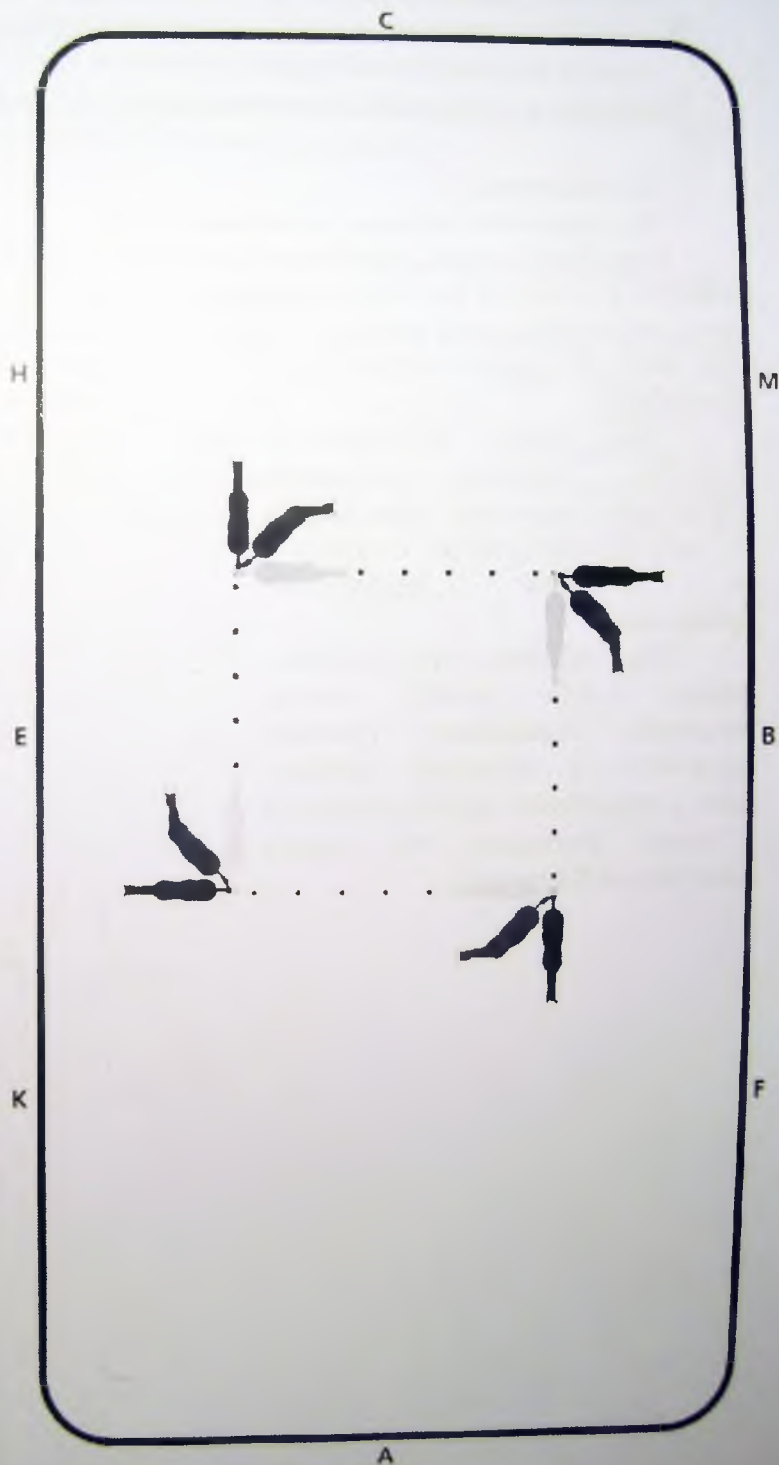


Упражнение 13. Повороты на квадрате. Вариант А.

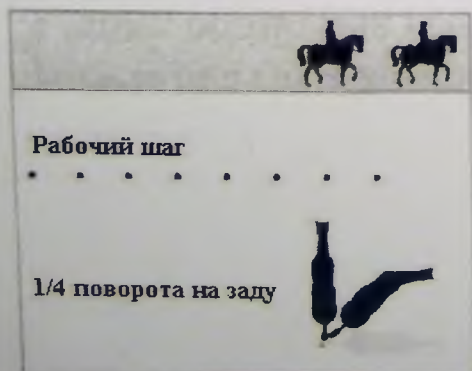
Преимущества.

Отработка повиновения во время остановок и боковых движений расслабляет Вашу лошадь сначала на шагу, а потом и на рыси.

Рис. 13



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните выполнение упражнения с шага по 15-тиметровому квадрату.
2. В каждом углу квадрата выполняйте четкую сбалансированную остановку.
3. Далее в первом углу квадрата выполните $\frac{1}{4}$ поворота на заду.
4. Проезжайте по прямой до следующего угла квадрата.
5. Повторяйте $\frac{1}{4}$ поворота на заду в каждом углу.
6. Выполняйте упражнение в обоих направлениях. Когда Вы сможете легко выполнять его на шагу, повторите установку на рыси.

Подсказка.

Прежде чем приступить к данному упражнению удостоверьтесь, что Ваша лошадь умеет выполнять повороты на заду легко и без сопротивления.

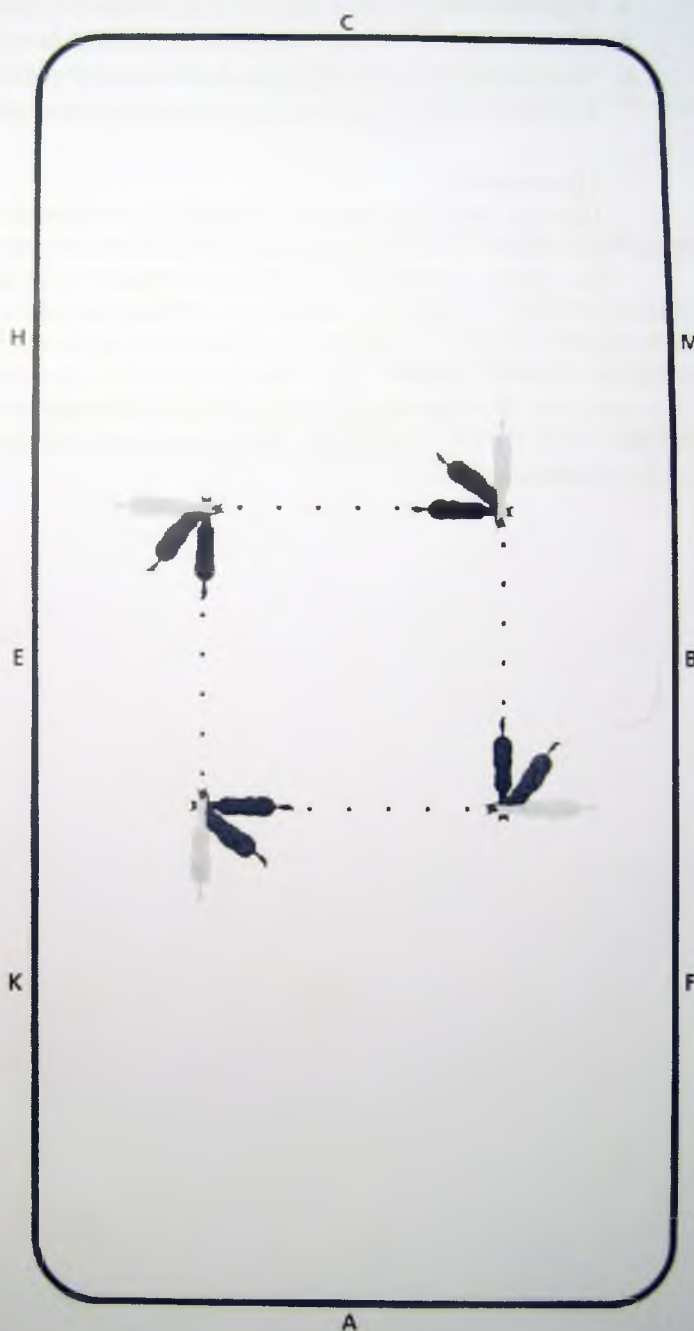
Во время совершения данного элемента лошадь должна реагировать на легкое изометрическое давление внешнего шенкеля. Не отводите ногу далеко назад и не используйте пятку – давление должно идти равномерно от всей ноги и оказываться на область грудной клетки. Во время поворота лошадь должна быть сбалансированной и ощущать, что Вы контролируете ее внутренним шенкелем, тогда она не будет вываливаться внутрь угла. После поворота Вы должны продолжить движение до следующего угла энергичным аллюром.

Упражнение 14. Повороты на квадрате. Вариант В.

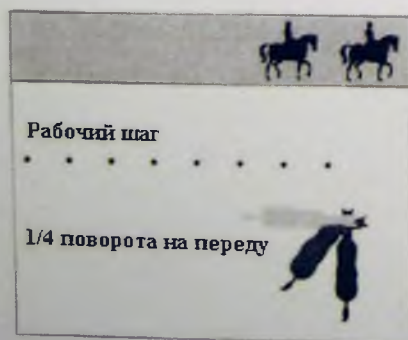
Преимущества.

Это упражнение очень похоже на предыдущее, при этом оно может выполняться как в связке с ним, так и отдельно.

Рис. 14



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните выполнение упражнения с шага по 15-тиметровому квадрату.
2. В каждом углу квадрата выполняйте четкую сбалансированную остановку.
3. Далее в первом углу квадрата выполните $\frac{1}{4}$ поворота на переду.
4. Проезжайте по прямой до следующего угла квадрата.
5. Повторяйте $\frac{1}{4}$ поворота на переду в каждом углу.
6. Выполняйте упражнение в обоих направлениях. Когда Вы сможете легко выполнять его на шагу, повторите установку на рыси.

Подсказка.

Прежде чем приступить к данному упражнению удостоверьтесь, что Ваша лошадь умеет выполнять повороты на переду легко и без сопротивления.

Во время совершения поворота лошадь должна быть послушной и внимательной. Не позволяйте лошади делать шаги вперед передними ногами, она должна переступать ими на месте. Выходя из поворота на прямую линию, убедитесь, что Ваша лошадь идет четко, не отклоняясь от траектории.

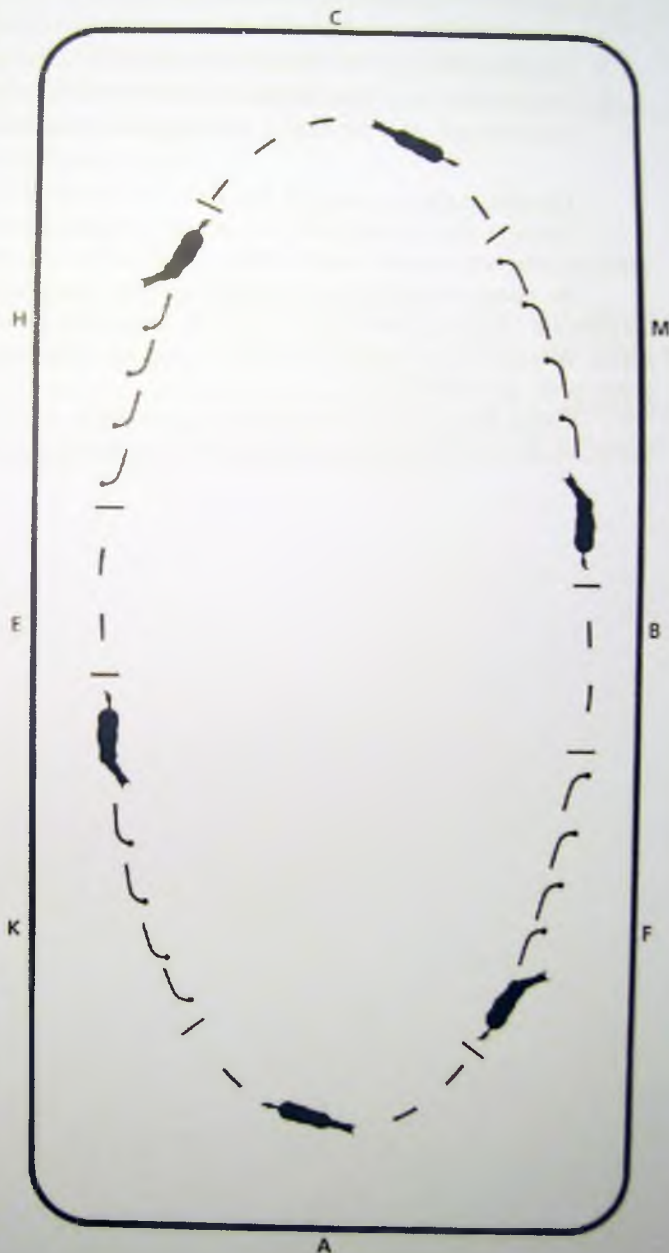
Когда Вы сможете с легкостью выполнять это упражнение, есть смысл попробовать чередовать на одном квадрате повороты, как на переду, так и на заду.

Упражнение 15. Прямое и обратное постановление.

Преимущества.

Повторяющаяся схема сгибания тела в одну и другую сторону расслабляет лошадь и придает симметричность ее движениям.

Рис. 15



КЛЮЧ



Установка.

1. Начинайте движение ездой налево, скругляя углы так, чтобы Ваша траектория напоминала овал с прямыми длинными сторонами.
2. В начале длинной стенки выполните легкое обратное постановление и продержите его 3-4 темпа.
3. Выпрямите лошадь на 2 темпа, сохраняя постоянный ровный ритм.
4. Выполните внутреннее постановление, применяя движение «плечом вперед» или неглубокое «плечом внутрь».
5. Снова выпрямите лошадь перед углом.
6. Повторите установку несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Перед выполнением данного упражнения проведите разминку на вольту по спирали так, чтобы Ваша лошадь уже в процессе разогрева начала выполнять сгибания и расслабляться. Выполняйте упражнение только на активной строевой рыси.

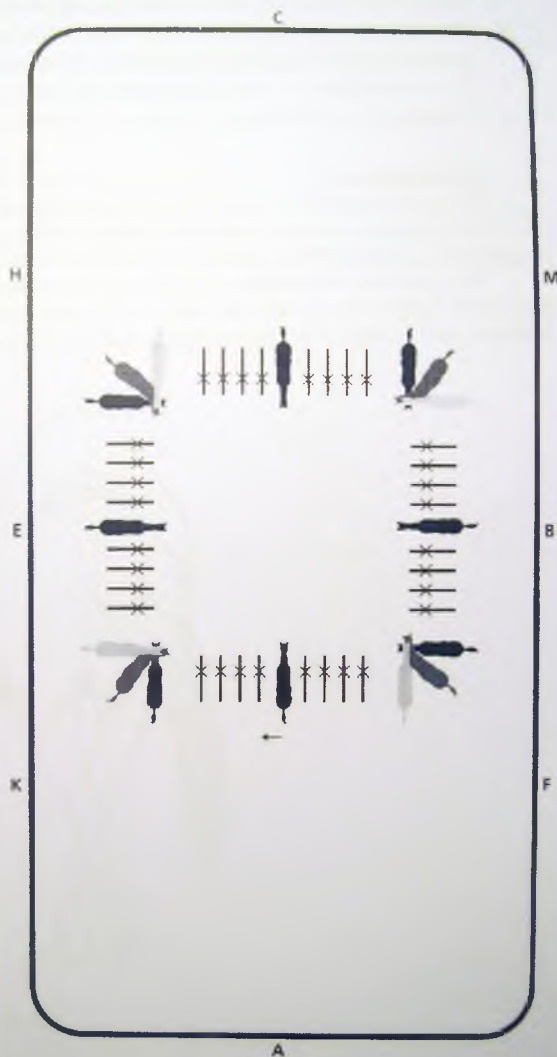
Это довольно динамичное упражнение, поэтому Вы не получите от него мгновенного результата. Эффект будет замечен только через несколько минут тренировки. Следите за тем, чтобы лошадь сдавала в затылке во время сгибания от внешнего шенкеля.

Упражнение 16. Квадрат Акермана.

Преимущества.

Популярный врач, доктор Шерри Акерман, рекомендует это упражнение для расслабления замкнутых лошадей и улучшения качества их аллюров.

Рис. 16



КЛЮЧ



Установка.

1. Вообразите 15-метровый квадрат в центре Вашего манежа.
2. Выполните уступку шенкелю вдоль стороны квадрата так, чтобы нос Вашей лошади был направлен четко в центр квадрата.
3. В каждом углу квадрата выполняйте поворот на переду и продолжайте движение вдоль следующей стороны.
4. Не позволяйте лошади «ложиться» на Вашу ведущую ногу. Лошадь должна двигаться четко в сторону в ровном, активном ритме.
5. Повторите установку в обратном направлении.

Подсказка.

Практикуйтесь в выполнении данного упражнения на протяжении 10 минут. Не позволяйте лошади лениться и избегать сложного для нее элемента. Вы можете даже использовать шпоры на первых порах, чтобы заставить лошадь двигаться в сторону.

Очень важно, чтобы Ваша лошадь глубоко перекрещивала задние ноги во время поворота на переду в каждом углу квадрата.



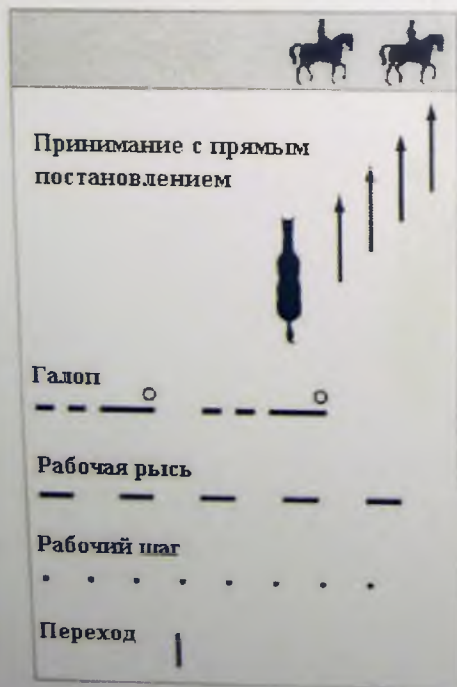
Упражнение 17. Принимание с прямым постановлением и галоп.

Преимущества.

Это упражнение совмещает в себе принятия с прямым постановлением и подъемы в галоп, что оказывает самое позитивное влияние на баланс лошади и учит ее свободно двигаться вперед.

Рис. 17

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните работу с движения учебной рысью в конце длинной стенки манежа.
2. Проезжайте таким образом вдоль короткой стенки, и на выходе из угла выполните принятие с прямы постановлением через середину манежа по направлению к центральной точке противоположной длинной стенки (буква Е).
3. Возле Е поднимите лошадь в галоп и выполните полувольт поперек манежа.
4. Перейдите в шаг.
5. В середине короткой стенки поднимите лошадь в рысь и повторите упражнение в обратном направлении.
6. Повторите всю установку несколько раз.

Подсказка.

Удостоверьтесь, что Ваша лошадь правильно выполняет принятия, а не просто отступает в сторону.

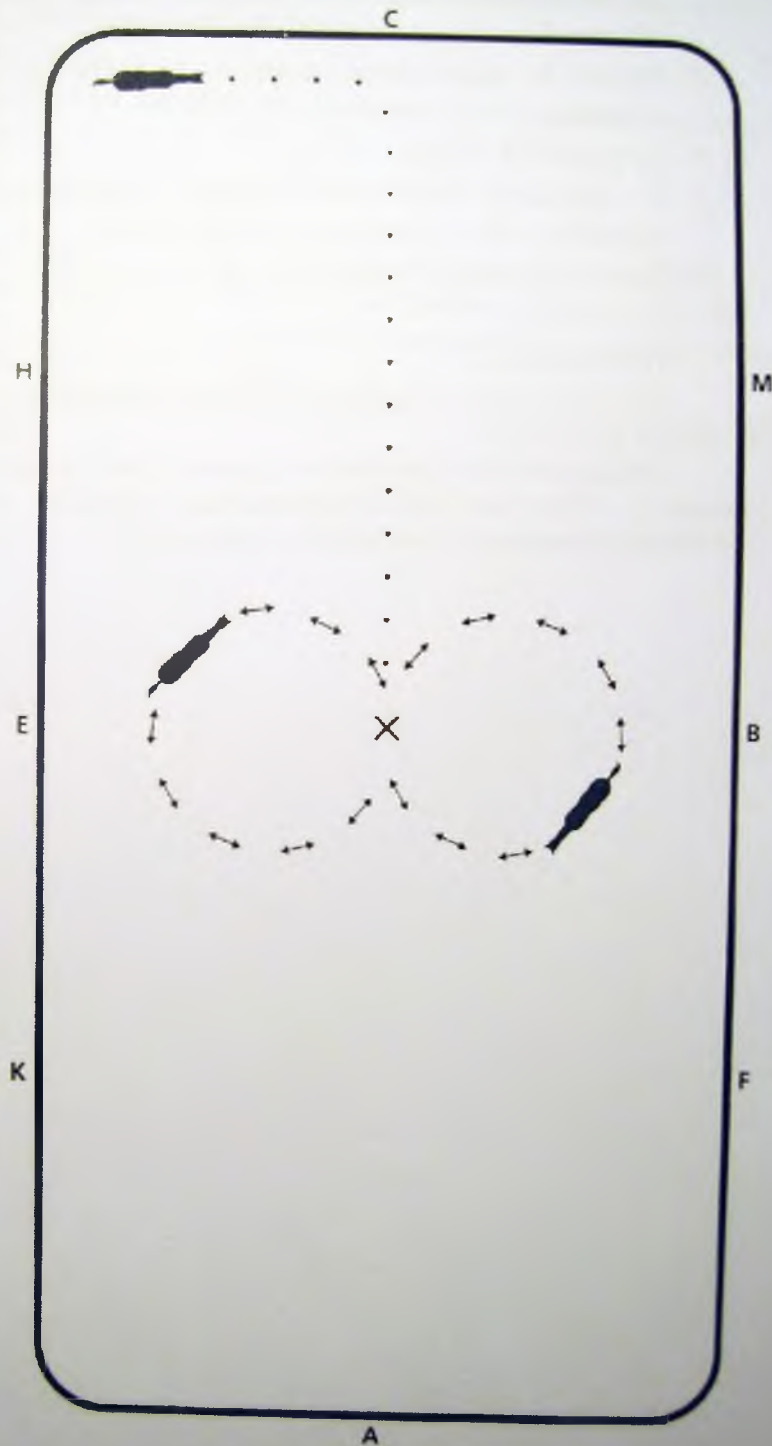
Поддерживайте постоянный ровный ритм во время движения принятием, чтобы подъем в галоп был сбалансированным, плавным и собранным. Соблюдайте схему и геометрию движения, обозначенную на рис. 17.

Упражнение 18. Осаживание на «восьмерках».

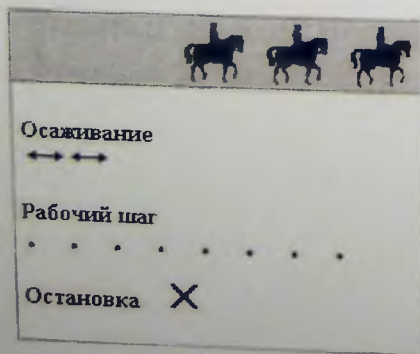
Преимущества.

Осаживание значительно способствует расслаблению поясничной области тела лошади, а также заставляет лошадь подводить зад, что очень полезно для выполнения правильного сбора. Это упражнение объединяет такие элементы, как сгибание и осаживание для лучшего включения в работу задних конечностей.

Рис. 18



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочим шагом, ездой направо.
2. В точке С поверните в сторону центральной точки манежа.
3. В точке Х выполните ровную остановку.
4. Выполните осаживание по 8-миметровому вольту налево.
5. Оказавшись снова в точке Х, выполните остановку. Затем выполните осаживание по 8-миметровому вольту направо.
6. В точке Х снова остановитесь.
7. Если Вам удалось выполнение данной установки, повторите ее, на этот раз без остановки в точке Х.

Подсказка.

Это упражнение приемлемо только для тех лошадей, которые легко выполняют осаживание в заданном направлении, сохраняя абсолютное повиновение и правильный сбор.

Не торопитесь, выполняйте по одному шагу за раз и сконцентрируйтесь на том, чтобы Ваша лошадь смягчилась и правильно выполняла сгибание.

Для того чтобы вольты были ровными и круглыми, поставьте в их центр конуса – это поможет Вам не сбиться с траектории.



Часть 3. Прямолинейное движение.

Работа над выпрямлением лошади предполагает, что Вы требуете от нее двигаться *иначе*, чем на свободе. До тех пор, пока всадник не начнет специально концентрировать внимание на прямолинейном движении, *любая* лошадь предпочтет двигаться, распределив вес неравномерно по своему телу. Также как и все люди, у которых одна сторона тела доминирует над другой (правши/левши), лошади имеют тенденцию смещать свой вес на одну сторону.

Выпрямить лошадь – значит выработать симметричность, сбалансировав ее односторонние тенденции. От всадника такая работа требует необыкновенно тонкого ощущения лошади, поскольку он должен чувствовать, что лошадь движется неправильно, даже если выглядит сбалансированной.

Упражнения, представленные в этой части книги, не сделают автоматически Вашу лошадь симметричной, они направлены скорее на то, чтобы создать условия для выявления односторонних тенденций лошади, при которых Вы легко сможете понять, на какую сторону тела лошадь смещает вес. Однажды обнаружив дисбаланс, Вы сможете уделить работе на проблемную сторону больше времени.

Обратите особое внимание на плечи лошади. Выставляет ли лошадь плечо в повороте? Имеет ли она тенденцию «валиться» внутрь вольта? Тяготеет ли лошадь к стенке, когда Вы пытаетесь отступить от нее? Задавайте себе эти вопросы каждый раз, когда начинаете работу с лошадью, и Вы окажетесь на половине пути к выработке симметричности движения.



Многие лошади имеют тенденцию отклоняться плечами в сторону ограждения для поддержания собственного баланса. Эта тенденция обязана быть скорректирована.

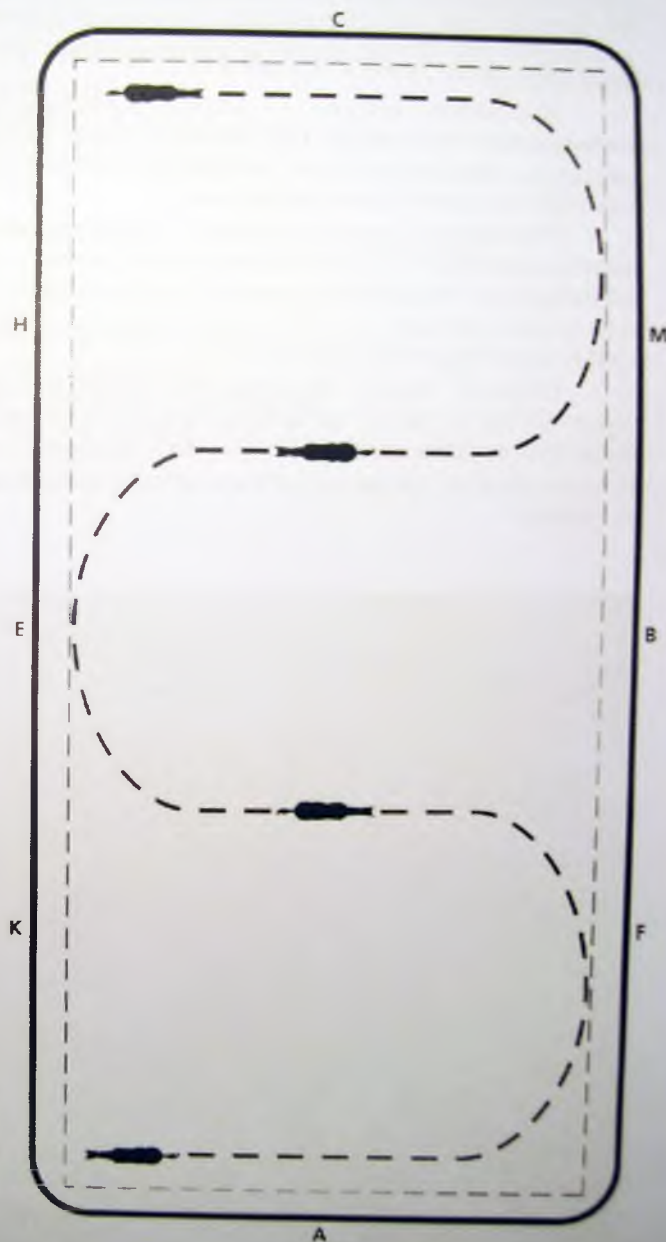
Упражнение 19. Серпантин «без стенок».

Преимущества.

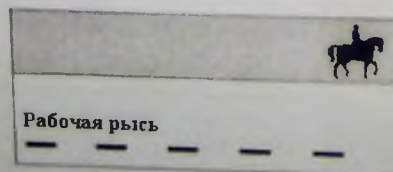
Ограждение плаца или стенка манежа притягивает большинство лошадей как магнитом. Они привыкают «ложиться» на стенку (выставляя внешнее плечо) и смотрятся скрюченными, поскольку не могут бежать ровно — для них это уже слишком тяжелая работа.

Исключение ограждения из данного упражнения заставляет лошадь балансировать себя на открытом пространстве, отвыкая от работы «по стеночке».

Рис. 19



КЛЮЧ



Установка.

1. Сделайте полный круг рысью вдоль всего манежа по внутренней траектории, на расстоянии около 1 метра от стены.
2. От А до С выполните серпантин из трех витков, не выходя за границы внутренней траектории движения, обозначенной в п. 1. Следите за тем, чтобы дуги серпантина не приближались к стенкам манежа.
3. Выполняйте дуги равного размера и формы, чтобы Ваш серпантин получился абсолютно симметричным.
4. Между серпантинами делайте полный круг вдоль всего манежа по внутренней траектории, чтобы закрепить воображаемые «границы» манежа.
5. Выполните упражнение несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Для начала схему можно выполнить на шагу и сразу же повторить ее несколько раз на рыси. Галоп – не лучший аллюр для этого упражнения.

Я рекомендую использовать визуальные маркировки, чтобы сохранить схему движения четкой, что необходимо для достижения максимального эффекта от данного упражнения.

Упражнение 20. Выдерживаем линию.

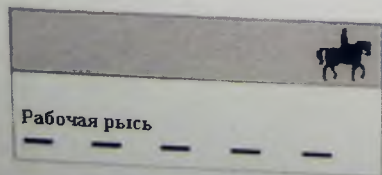
Преимущества.

Рис. 20

Это упражнение поможет Вам выявить тенденцию Вашей лошади «ложиться» на внешнюю сторону во время движения по прямой или на вольту. Также оно заставит Вас сконцентрироваться на визуализации прямой линии и движении по выбранной траектории без помощи ограждения или стены манежа.



КЛЮЧ



Установка.

1. Сделайте полный круг рысью вдоль всего манежа по внутренней траектории, на расстоянии около 1 метра от стены.
2. Выровняйте плечи и бедра лошади в одну линию в соответствии с Вашей траекторией движения.
3. Постоянно наблюдайте за внешним плечом лошади, Вы должны вовремя заметить, если оно будет смещаться к стенке больше, чем бедро.
4. Когда Вы сможете ровно двигаться рысью по внутренней траектории, начните выполнять переходы по той же траектории на всех трех аллюрах.

Подсказка.

В правильном выполнении этого упражнения Вам поможет обозначение точки фокусировки перед собой на линии, выбранной Вами для движения. Ваша езда с высоко поднятым подбородком и взглядом, сфокусированным на данной точке, поспособствует естественному выпрямлению тела лошади, поскольку такое положение всадника сажает его глубже в седло и не дает плечам смещаться в стороны. Со временем Вы начнете чувствовать любой дисбаланс Вашей лошади, и Вам не придется постоянно смотреть на ее плечи и бедра.

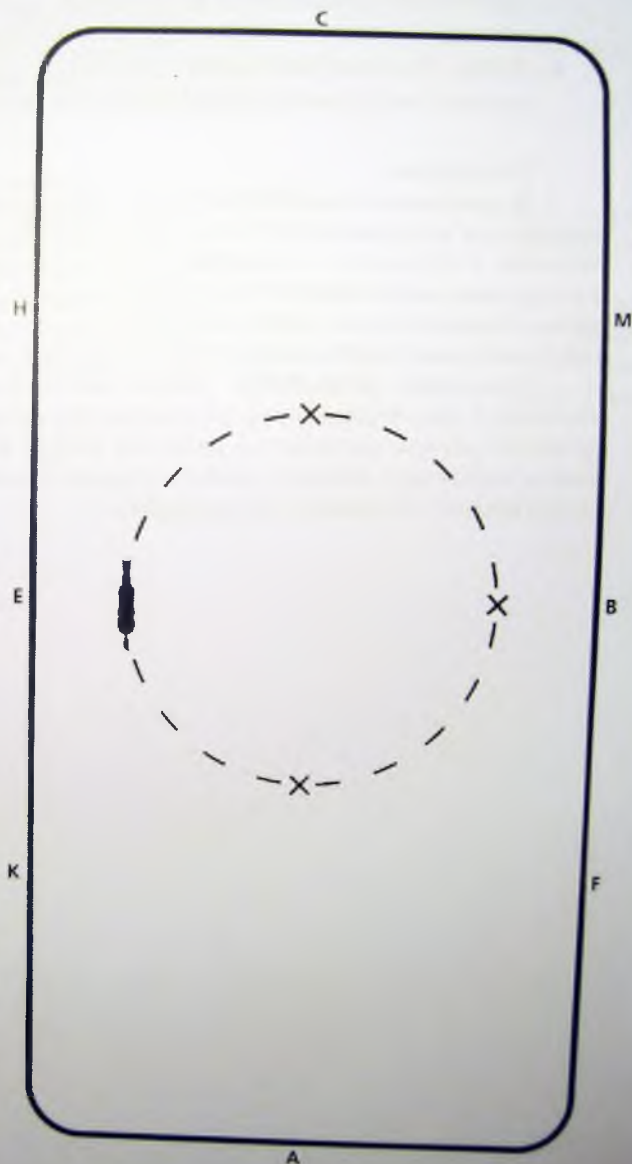
Немедленно исправляйте любую замеченную ошибку. Например, если лошадь смещается с траектории наружу, скорректируйте ее внешним поводом и шенкелем, если она смещается внутрь, заставьте ее согнуться вокруг Вашего внутреннего шенкеля, если же лошадь выставляет внешнее плечо в сторону стенки, заставьте ее выполнить движение плечом вперед, это поможет ей выпрямиться.

Упражнение 21. Остановки на вольту.

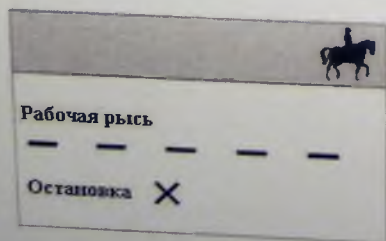
Преимущества.

Рис. 21

Это упражнение поможет лошади научиться двигаться от зада, нести себя более правильно и не «вкладываться» в повод.



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочей учебной рысью по 15-тиметровому вольту.
2. Оставаясь на вольту, выполните быструю остановку.
3. Продолжите двигаться рысью по вольту, выполняя за один вольт три такие остановки.
4. Удостоверьтесь, что Ваша лошадь делает мгновенную остановку по первому требованию, без дополнительных темпов шагом.
5. Выполните упражнение в обоих направлениях.

Подсказка.

Залог правильного выполнения данного упражнения – абсолютно ровный круглый вольт. Если у Вас есть тенденция расширять вольт или менять его форму, поставьте в центр вольта конус, на который Вам будет легче ориентироваться.

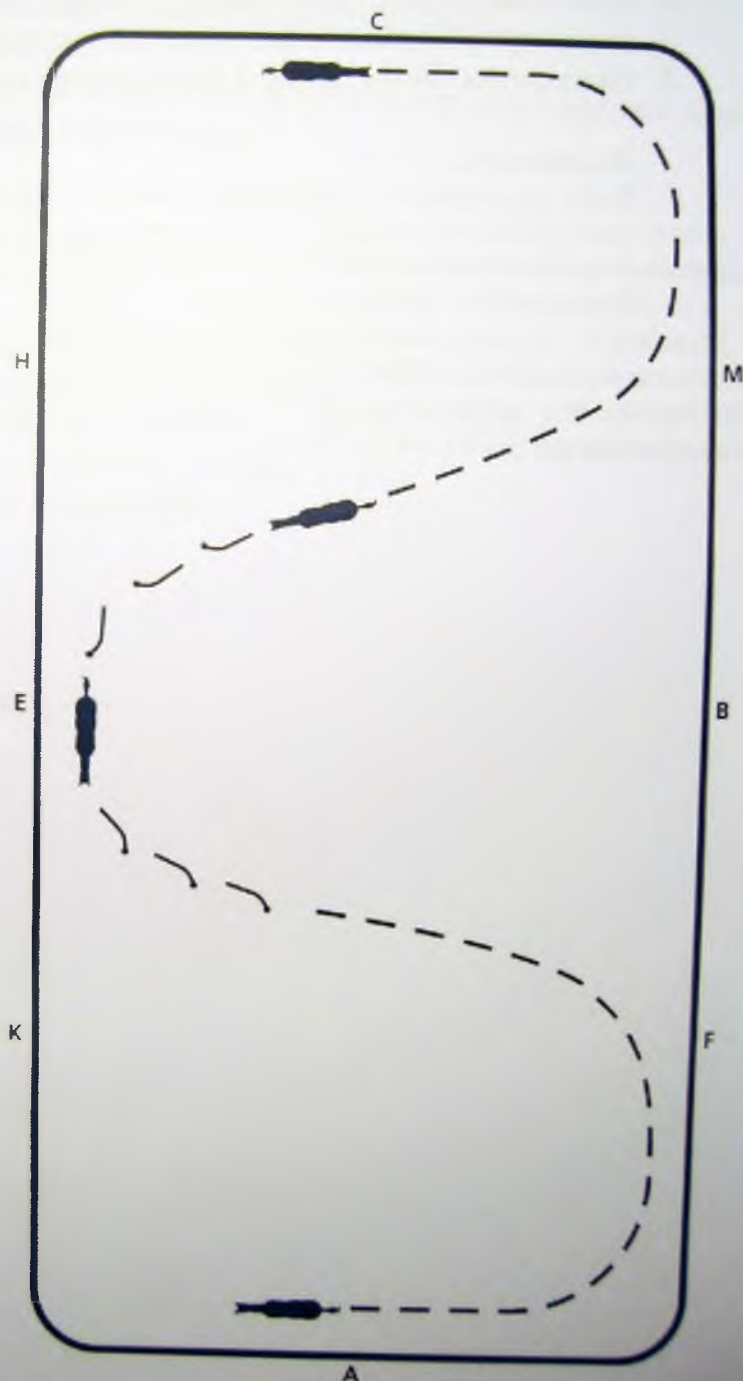
Большинство лошадей норовят избежать траектории, предлагаемой в этом упражнении, поэтому очень важно правильно выбрать момент для остановки. Вы не должны позволять лошади выставлять плечо, смещаться наружу вольта или откидывать зад. Во время остановки Вы должны видеть и чувствовать изгиб позвоночника лошади вокруг Вашей внутренней ноги.

Упражнение 22. Серпантин с постановлением.

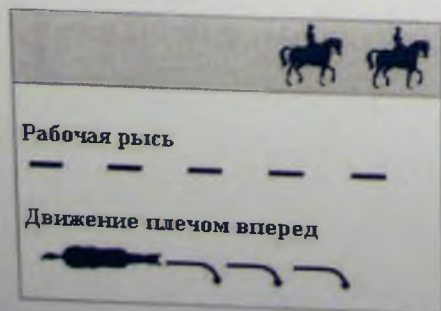
Преимущества.

Это упражнение заставляет лошадь работать с обратным постановлением, для того чтобы подвести заднюю внешнюю ногу и не выставлять внутреннее плечо во время сгибания.

Рис. 22



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой направо.
2. От точки С начните выполнение серпантина из трех витков.
3. На протяжении всего серпантина сохраняйте правое постановление, даже если выполняете дугу налево. Перенесите вес своего тела на правую сторону, чтобы помочь лошади сохранять постановление.
4. Повторите упражнение 3 раза.
5. Повторите всю установку в обратном направлении, выдерживая левое постановление и нагружая левую сторону.

Подсказка.

Прежде чем приступать к выполнению данного упражнения убедитесь, что Ваша лошадь спокойна и отзывчива к Вашим командам при сгибании. Если лошадь еще не знакома с данным элементом, начните с движения по схеме на шагу.

Во время движения с обратным постановлением обращайте внимание на то, чтобы Ваша лошадь не изменяла траектории, формы и размера дуги серпантина – эта дуга должна быть абсолютно симметрична двум другим. В противном случае Вы поймете, что лошадь не отвечает на Ваши команды и «тугая» на внешний шенкель.

Во время движения сохраняйте ровный ритм.

Упражнение 23. Гармошка.

Преимущества.

Это упражнение учит Вашу лошадь изменять сбор, не теряя контакта с поводом. Обращайте на это особое внимание, так как именно контакт с рукой поможет лошади выпрямить спину.

Рис. 23



Установка.

1. Начните работу на учебной рыси по 20-тиметровому вольту в хорошем рабочем сборе.
2. Постепенно отпускайте повод, позволяя тем самым лошади разогнуть шею.
3. Продолжайте движение таким образом, не теряя контакта со ртом лошади.
4. Постепенно набирая повод (по 2 см за раз), приведите лошадь в рабочий сбор.
5. Выполните один вольт и снова позвольте лошади вытянуть шею.
6. Повторите установку несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Ослабляйте повод постепенно, слегка разжимая пальцы, при этом локти должны оставаться согнутыми и руки - на своем месте. Прижмите шенкеля к бокам лошади, чтобы заставить ее двигаться вперед, принимая новое, более низкое положение головы. Не меняйте размер и форму вольта!

Включите это упражнение в свою повседневную работу, но приступайте к нему только тогда, когда лошадь разомнется, правильно возьмет повод и станет отзывчивой и внимательной к вашим командам – Вы должны быть способны выполнить прибавку в любой момент, когда она потребуется.

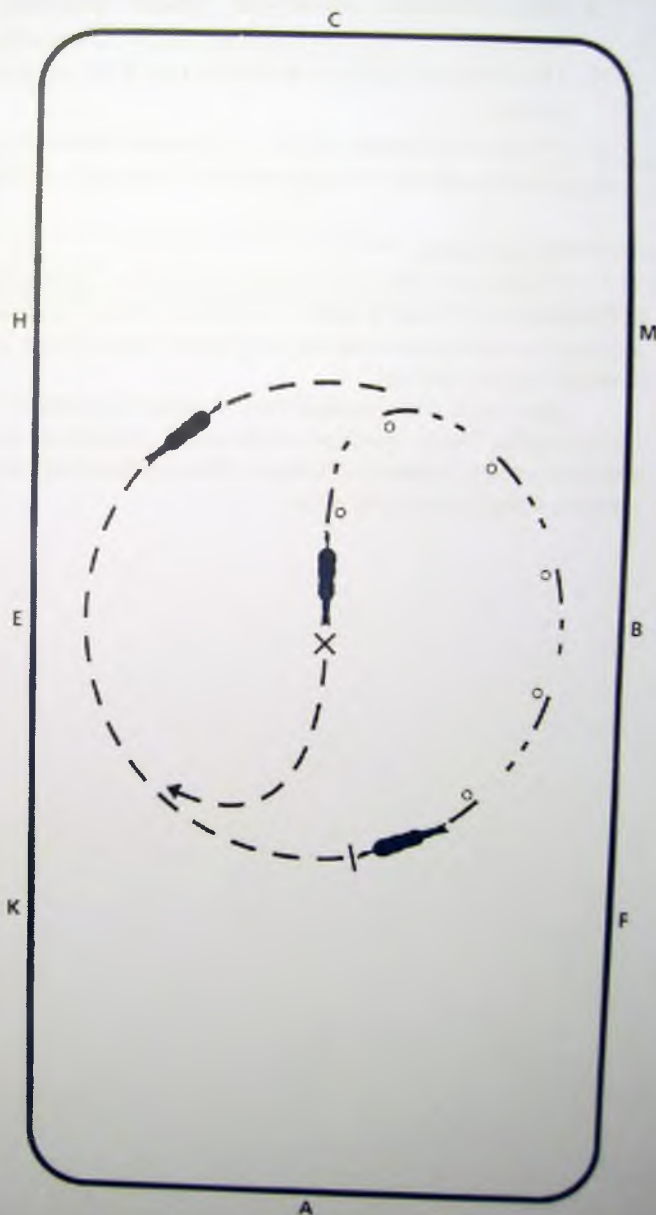
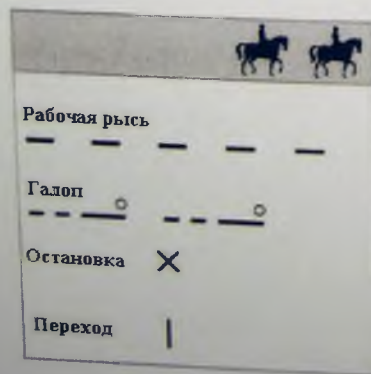
Упражнение 24. Вольты и галоп.

Преимущества.

Правильно выполняемые вольты и аккуратные четкие переходы – краеугольный камень выездки. Остановка в центральной точке вольта является проверкой прямолинейности и баланса лошади.

Рис. 24

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение по 20-ти метровому вольту на учебной рыси.
2. На вольту выполните подъем в галоп.
3. В любой удобно Вам точке поверните на галопе к центру вольта.
4. Выполните остановку в центральной точке вольта.
5. Поднимите лошадь в рысь и продолжите движение по вольту в противоположном направлении.
6. Повторите данную последовательность несколько раз.

Подсказка.

Это упражнение требует высокой концентрации и четких команд. Не следует выполнять его в тот день, когда Вы и Ваша лошадь уже устали или чувствуете себя рассеянными.

Во время остановки не позволяйте лошади переносить вес на перед и выполнять дополнительные темпы шагом, как после галопа, так и перед рысью – лошадь должна останавливаться резко и ровно. Сохраняйте спокойный рабочий ритм, как на рыси, так и на галопе.

Упражнение 25. Чередуем постановления.

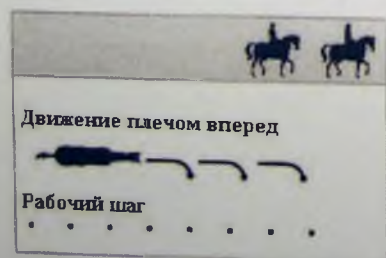
Преимущества.

Цель упражнения — научить лошадь мягко сдавать в затылке, меняя постановления в обе стороны и при этом сохранять сбор и поддерживать ровный ритм на шагу.

Рис. 25



КЛЮЧ



Установка.

1. На рабочем шагу поверните на осевую линию манежа от С до А или от А до С.
2. Сделайте несколько темпов шагом по осевой линии.
3. Выполните несколько темпов шагом с левым постановлением.
4. Без выпрямления лошади перейдите на правое постановление и продолжите движение.
5. Выпрямите лошадь и завершите движение по осевой линии манежа. Повторите упражнение несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, убедитесь, что Ваша лошадь знакома с движением плечом вперед. Я рекомендую поставить конусы у середины короткой стенки, чтобы они служили ориентиром для Вашего прямолинейного движения по осевой линии манежа.

Очень важно сохранять постоянный ритм! Двигайте лошадь вперед, не позволяйте замедлять шаг. Добивайтесь от лошади четкого выполнения Ваших команд при переходе от одного постановления к другому в один темп.

Упражнение 26. Движение плечом внутрь вдоль длинной стенки по линии $\frac{1}{4}$.

Преимущества.

Это упражнение является проверкой Вашей способности выполнять прямолинейное движение и правильно подходить зад лошади, не позволяя ей откидывать зад в сторону. Вы должны полагаться только на свою правильную посадку, поскольку рядом с Вами не будет стенки манежа, но которую Вы могли бы ориентироваться.

Рис. 26



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на учебной рыси вдоль короткой стенки манежа.
2. После угла при выходе на длинную стенку выполните принятие с прямым постановлением до линии $\frac{1}{4}$ манежа.
3. По линии $\frac{1}{4}$ сделайте два темпа рыси.
4. Выполните движение плечом внутрь вдоль линии $\frac{1}{4}$, особенно следите за тем, чтобы лошадь не откидывала зад в сторону ограждения.
5. Когда закончите движение по линии $\frac{1}{4}$, выпрямите лошадь и продолжите движение вдоль короткой стенки манежа.
6. Повторите упражнение несколько раз в каждом направлении.

Подсказка.

Для выполнения данного упражнения Ваша лошадь должна быть способна выполнять боковое движение и адекватно отвечать на команды Вашего шенкеля. Если выполнение упражнения на рыси слишком сложно для Вас, можете начать с движения шагом, от этого упражнение не потеряет своей пользы.

Как и прежде, старайтесь поддерживать постоянный ровный ритм на протяжении всего упражнения. Ключ к успеху при чередовании таких элементов как принятие и движение плечом внутрь – правильная сдача лошади в затылке и сгибание вокруг Вашего шенкеля. Если у Вас присутствуют сомнения, попросите помощника или тренера понаблюдать за Вами с земли.

Установка.

1. Начните движение на учебной рыси вдоль короткой стенки манежа.
2. После угла при выходе на длинную стенку выполните принятие с прямым постановлением до линии $\frac{1}{4}$ манежа.
3. По линии $\frac{1}{4}$ сделайте два темпа рыси.
4. Выполните движение плечом внутрь вдоль линии $\frac{1}{4}$, особенно следите за тем, чтобы лошадь не откидывала зад в сторону ограждения.
5. Когда закончите движение по линии $\frac{1}{4}$, выпрямите лошадь и продолжите движение вдоль короткой стенки манежа.
6. Повторите упражнение несколько раз в каждом направлении.

Подсказка.

Для выполнения данного упражнения Ваша лошадь должна быть способна выполнять боковое движение и адекватно отвечать на команды Вашего шенкеля. Если выполнение упражнения на рыси слишком сложно для Вас, можете начать с движение шагом, от этого упражнение не потеряет своей пользы.

Как и прежде, старайтесь поддерживать постоянный ровный ритм на протяжении всего упражнения. Ключ к успеху при чередовании таких элементов как принятие и движение плечом внутрь – правильная сдача лошади в затылке и сгибание вокруг Вашего шенкеля. Если у Вас присутствуют сомнения, попросите помощника или тренера понаблюдать за Вами с земли.

Упражнение 27. Боковые сгибания.

Преимущества.

Выполнение боковых сгибаний — прекрасная проверка способностей лошади к правильному движению по прямой и ее чуткости и отзывчивости к Вашим командам. Повторяющиеся боковые сгибания хорошо расслабляют лошадь, делают ее более гибкой, ее аллюры более плавными и широкими, а также улучшают маневренность и управляемость лошади.

Рис. 27



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой направо. После короткой стенки выполните движение плечом внутрь до середины длинной стенки.
2. Возле точки Е сделайте переход с движения плечом внутрь на откидывание зада внутрь.
3. От угла выполните 10-тиметровый полувольт (с откидыванием зада внутрь) и вернитесь на длинную стенку.
4. Вдоль стенки, двигаясь в обратном направлении, сделайте переход на плечо - внутрь.
5. От угла выполните 10-тиметровый полувольт (двигаясь по-прежнему плечом внутрь).
6. Выполните данную установку несколько раз, с каждым разом по-немногу продвигаясь поперек манежа к противоположной длинной стенке. Не забывайте чаще практиковать боковые сгибания, составляя при этом свои собственные схемы движения.

Подсказка.

Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, поработайте над собственной посадкой (первые три упражнения части 4). Для успешной боковой работы Вы должны крепко и спокойно сидеть в седле, Ваши руки и ноги должны двигаться независимо.

Если Ваша лошадь оказывает сопротивление на любом участке движения по схеме, выполните несколько вольтов на активной облегченной рыси, чтобы разогреть лошадь, добиться от нее импульса и энергичного движения вперед, что очень пригодится при выполнении этого непростого упражнения. Уделяйте этому упражнению 10-15 минут в неделю.

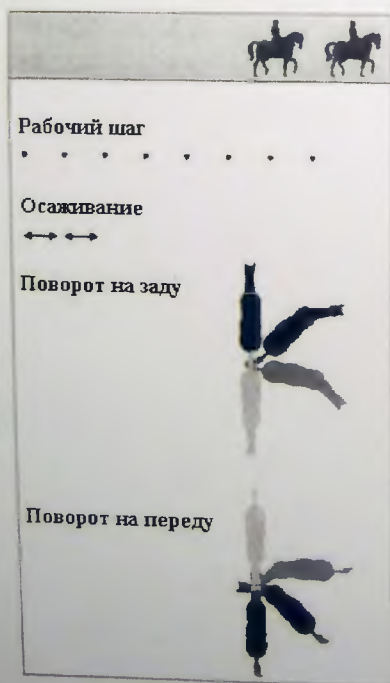
Упражнение 28. Маневрирование.

Преимущества.

Это упражнение требует от лошади огромного внимания к Вашим командам и четкого движения от шенкеля. Оно также способствует расслаблению и смягчению, как передней, так и задней части тела лошади.

Рис. 28

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение с рабочего шага по длинной стенке.
2. На середине длинной стенки возле точки Е выполните ровную остановку.
3. После нескольких секунд неподвижности выполните разворот на 180 градусов на заду и снова остановитесь.
4. Выполните четыре темпа осаживания и остановитесь.
5. Выполните разворот на 180 градусов на переду.
6. Пройдите несколько метров шагом на свободном поводу.
7. Подберите повод и повторите установку с самого начала.

Подсказка.

Выполняйте это упражнение только на шагу. Повторяйте его так часто как сможете, не создавая лошади излишнего напряжения. Ни в коем случае не допускайте промедления в выполнении команд Вашего шенкеля по время поворотов. Если лошадь не реагирует на легкое давление шенкеля, коротко и резко дожмите ее голенью. Если и это не помогло, без промедления используйте хлыст.

Упражнение 29. Плечо внутрь – плечо наружу.

Преимущества.

Если упражнение выполняется правильно, оно сделает Вашу лошадь очень мягкой на повод и внимательной к Вашим командам. Лошадь постоянно должна сгибаться вокруг Вашей ведущей ноги в разных направлениях.

Рис. 29



КЛЮЧ



Установка.

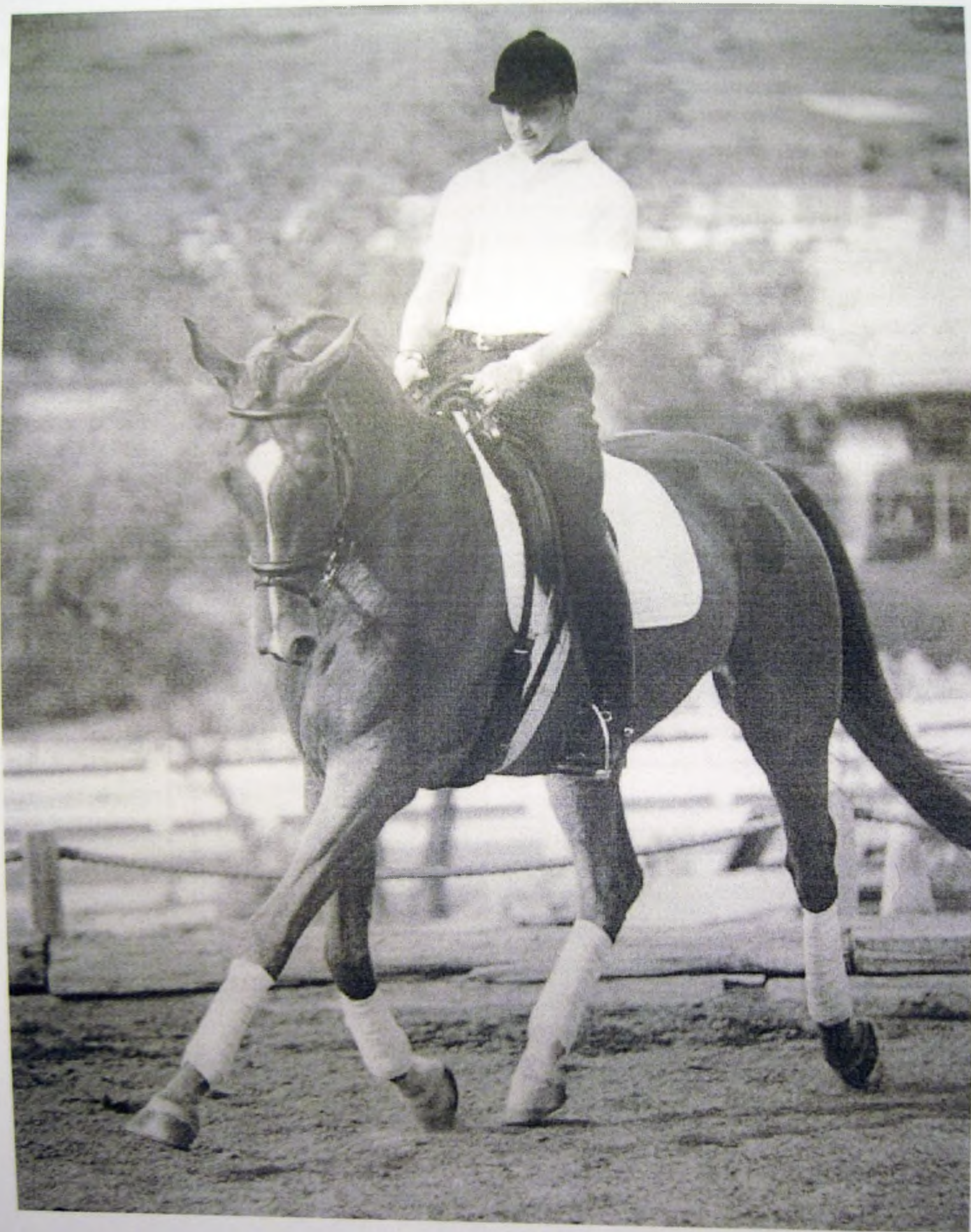
1. Начните движение на учебной рыси по внутренней траектории манежа.
2. На длинной стенке выполните три темпа плечом внутрь.
3. Быстро выполните переход от движения плечом внутрь на движение плечом наружу.
4. Чередуйте движение плечом внутрь и плечом наружу каждые три темпа, двигаясь по большому кругу вдоль стенок манежа.
5. Повторите установку несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Ваша лошадь должна быть хорошо знакома с элементами «плечо внутрь» и «плечо наружу» прежде, чем Вы приступите к выполнению данного упражнения. Также предварительно хорошо разогрейте лошадь. Если Вам кажется слишком сложным движение по схеме на рыси, начните с шага и выполняйте упражнение на шагу, пока Вы и Ваша лошадь не ухватите саму суть упражнения.

Чтобы немного облегчить начало работы, выполняйте легкие сгибания, чтобы удостовериться, что лошадь не откидывает зад из стороны в сторону. Когда подобное движение перестанет представлять сложность для Вас обоих, увеличьте угол сгибания при выполнении элементов. Будьте готовы к тому, что доведение до совершенства потребует определенного времени.

Старайтесь поддерживать ровный ритм на протяжении всего упражнения. Помимо всего прочего, следите, чтобы Ваша траектория движения была абсолютно ровной.



Часть 4. Посадка.

Крепкая и стабильная выездковая посадка основывается на трех главных параметрах: независимом движении всех частей тела, правильном расположении центра тяжести и свободе движения корпуса. В этой части книги собраны упражнения, призванные укрепить Вашу посадку. Работа над ними оказывается наиболее эффективной, если у Вас есть помощник/тренер, готовый поддержать Вашу лошадь на корде, в то время как Вы сможете полностью сконцентрироваться на работе над собственным телом, не имея постоянной необходимости контролировать лошадь.

Если Вы работаете одни, Вы можете использовать для подобных тренировок малое ограниченное пространство, например крытую «бочку».

Эти простые упражнения помогут Вам правильно сесть в седло, а также дадут Вам представление о степени подвижности своего тела, выявят малейшие погрешности в посадке и моменты, над которыми следует поработать. Было бы в корне неправильно, единожды поработав над этой частью книги, навсегда забыть о ней, я рекомендую Вам включить данные упражнения в Ваш ежедневный тренинг!



Всадник всегда должен следить за тем, чтобы его затылок, плечи, локти и пятки располагались на одной вертикальной линии.

Упражнение 30. Садимся по центру.

Преимущества.

Это простое упражнение позволит Вам выработать более эффективную посадку, в то время как Вы будете сфокусированы на других важных аспектах Вашей езды.

Рис. 30



Установка.

1. Бросьте стремяна и вытяните ноги вниз вдоль боков лошади.
2. Шагая на длинном поводу, сконцентрируйтесь на движении Вашей поясницы.
3. На протяжении пяти минут дышите глубоко, стараясь ощутить движения спины по время вдохов и выдохов.
4. Во время вдоха представляйте себе, что Ваша поясница выдвигается вперед под воздействием руки, давящей на нее.
5. Во время выдоха постарайтесь сохранить то же положение спины, что и при вдохе.

Подсказка.

Для любого всадника очень важно практиковаться в посадке по центру. Это необходимо для выполнения любого действия на спине лошади, особенно если в это время Вам некогда думать о своей посадке.

Выполняйте это упражнение только на шагу и практикуйте его регулярно, по 5 минут в день. Не рассеивайте внимание, сконцентрируйтесь на своем дыхании. Это оказывается сложнее, чем Вы думаете!

Другая разновидность этого упражнения актуальна, когда Вашу лошадь держат на корде. Положите одну руку на живот, а вторую на поясницу. Постарайтесь, чтобы во время дыхания в Ваших руках возникло ощущение, что Вы раздуваетесь в талии.



Упражнение 31. Маятник.

Преимущества.

Преднамеренно увеличивая дисбаланс Вашего тела, это упражнение поможет Вам более остро ощутить центральное положение тела и упрочить Ваше вертикальное расположение относительно седла.

Рис. 31



Установка.

1. На шаг, взяв стремя на мысок, растянитесь в талии и наклонитесь влево на сколько сможете, так, чтобы не оторваться от седла.
2. Вернитесь в вертикальное положение на два темпа и затем наклонитесь вправо.
3. Вы должны плотно сидеть в седле во время наклонов, не приподнимая сидалища.
4. Держите плечи прямо друг относительно друга, не приподнимайте и не опускайте одно плечо во время наклона. Смотрите вперед и выпрямите спину.
5. Повторяйте упражнение на протяжении нескольких минут.

Подсказка.

Стабильное положение ног – основа свободного движения корпусом. Держите ноги сжатыми, сохраняя постоянный контакт с боками лошади для дополнительной поддержки Вашего тела на протяжении всего упражнения.

Как вариант этого упражнения Вы можете также выполнять наклоны вперед-назад как можно глубже, но не отрывая сидалище от седла.

Упражнение 32. Занимаем руки.

Преимущества.

Это упражнение очень полезно для выработки независимых взаимоотношений между корпусом и руками. Упражнение эффективно только при выполнении его по длинной стенке (по длинной прямой линии) на облегченной рыси.

Рис. 32



Установка.

1. Зажмите короткий хлыст между большими и указательными пальцами рук.
2. Держите хлыст горизонтально на уровне живота. Начинайте движение облегченной рысью.
3. Следите за тем, чтобы хлыст был не подвижен, когда Вы приподнимаетесь в седле: он не должен подниматься и опускаться вместе с Вашим корпусом, а также его концы должны быть абсолютно неподвижны друг относительно друга. Особенно следите за внешним краем хлыста, если Вы движетесь по вольту.
4. Облегчаясь, старайтесь не вставать на стременах, а как бы «толкать» живот вперед по направлению к хлысту.
5. Сохраняйте постоянный контакт с поводом, не сжимая и не разжимая пальцы во время облегчения.
6. Практикуйтесь несколько минут в обоих направлениях.

Подсказка.

Смотрите прямо перед собой и немного вверх во время рыси. Попросите своего помощника говорить Вам, если хлыст будет наклоняться или смещаться вверх-вниз.

Упражнение 33. Скольжение бедрами.

Преимущества.

Бедра это такая часть тела, которой сложнее всего научиться работать изолированно, поскольку оно прижимаются к седлу всем весом Вашего тела. Тем не менее, это упражнение поможет Вам выработать умение работать только на одной стороне таза. Подобное умение облегчит Вам сгибания, боковые движения и менки ног в воздухе.

Рис. 33



Установка.

1. Начинайте движение на шагу, бросив стремяна, и слегка сжав ногами бока лошади.
2. Положите руки на бедра так, чтобы ощущать под пальцами бугорки тазовых костей.
3. Приподнимите левое бедро, выдвинув вперед левую часть таза, при этом правое бедро должно остаться на месте.
4. Расслабьте левое бедро на пару темпов.
5. Теперь повторите движение правым бедром.
6. Чередуйте движение правого и левого бедра несколько раз.

Подсказка.

Это упражнение лучше всего начать выполнять не сидя на лошади – попробуйте произвести описанные выше движения сначала стоя, а потом сидя на стуле.

Многие всадники слишком увлекаются, выполняя это упражнение, ожидая слишком большой подвижности от своих бедер. Помните, что одно бедро должно смещаться вперед относительно другого всего на 1-2 см. Ваши руки подскажут Вам, когда Вы сделаете все правильно. Когда Вы скользите бедрами вперед, седалищная кость «приподнятой» стороны должна сохранять плотный контакт с седлом: следите за тем, чтобы она не приподнималась вместе с бедром.

Упражнение 34. Укрепляем ноги.

Преимущества.

Подобная «полевая» посадка, характерная для конкура, никогда не используется в выездке, тем не менее, она значительно способствует укреплению мышц ног, и поэтому имеет право на существование в Вашей системе тренинга.

Рис. 34



Установка.

1. Укоротите стремяна на одну дырку.
2. Начните упражнение с активной строевой рыси (Вам нужна именно активная, быстрая рысь, чтобы выполнять это упражнение продуктивно).
3. Облегчайтесь под каждый темп на протяжении 8 темпов.
4. Примите «полевую» посадку на 8 темпов.
5. Чередуйте облегченную и полевую посадку каждые 8 темпов, не меняя ритма движения Вашей лошади.
6. Выполняйте упражнение в обоих направлениях несколько минут.

Подсказка.

Находясь в полевой посадке, старайтесь переместить весь свой вес глубже в пятки и сожмите лошадь коленями чуть сильнее обычного. Очень важно, чтобы Вы поддерживали себя не просто стоя в стремях и оторвав седалище от седла, но и чувствовали напряжение в мышцах ног, помогающих Вам сохранять правильное сбалансированное положение тела.

Большинство всадников, только начинающих практиковать полевую посадку, имеют тенденцию немного качаться вперед-назад и терять баланс. Не беспокойтесь, даже если у Вас не получится держаться в седле ровно, постоянные попытки поймать свой баланс сделают мышцы Ваших ног только крепче!

Упражнение 35. Работа без стремян.

Преимущества.

Езда без стремян значительно укрепляет Вашу посадку. Также она в значительной мере способствует тренировке координации и помогает почувствовать темп Вашей лошади. Даже самые короткие периоды работы без стремян способны принести Вам большую пользу.

Рис. 35



Установка.

1. Начните работу на шаг, бросив стремяна, и вытянув ноги вдоль боков лошади.
2. Отрабатывайте движение по прямой, вольты и остановки на шаг.
3. Выполняйте принимания, уступку шенкелю и другие боковые движения на шаг.
4. Продолжите движение на учебной рыси по большому радиусу, полностью сосредоточившись на своей посадке.
5. И наконец, отработайте переходы рысь-галоп на 20-тиметровом вольту.

Подсказка.

Во время езды расслабьтесь и позвольте своему телу двигаться в унисон с темпом Вашей лошади. Езда без стремян не принесет пользы, если Вы стисните зубы, наклонитесь вперед и будете скованы на протяжении всего упражнения. Сконцентрируйтесь на правильности своей посадки и возможности следовать движениям своей лошади. Если Вы почувствуете, что теряете баланс и смещаете ногу, перейдите в шаг и начните все сначала.

Если у Вас есть тренер или помощник, будет полезно иногда выполнять данное упражнение на корде. Если Вы не чувствуете стопроцентной уверенности, возьмите в прокат спокойную покладистую лошадь. Посвящайте работе без стремян, по меньшей мере, несколько минут каждую неделю.

Упражнение 36. Езда на плюссе. Вариант А.

Преимущества.

Это упражнение поможет Вам укрепить ноги и упрочить посадку, что в значительной мере поспособствует Вашему умению следовать движениям Вашей лошади. Со временем Вы также научитесь правильно «обнимать» тело лошади ногами, что приведет к более плотному контакту шенкеля с боками лошади во время езды. Это одно из самых полезных упражнений на укрепление посадки, которое Вы можете использовать.

Рис. 36



Установка.

1. Двигаясь шагом, бросьте стремяна и полностью разогните колени.
2. Отведите обе ноги от боков лошади так далеко, как это возможно.
3. Поднимите ноги от бедер, вытяните их в стороны с минимальным сгибом в коленях. Старайтесь оторвать от боков лошади не только шенкель и колено, но и верхнюю часть бедра.
4. Разведите ноги как можно шире и продержите их в таком положении две секунды, потом медленно сведите их к бокам лошади.
5. Повторяйте упражнение в постоянном ритме «развести-свести-развести-свести...» так долго, как сможете.

Подсказка.

Выполните предварительную разминку на шагу без стремян, чтобы разогреть мышцы бедер и подготовить их к выполнению данного упражнения. Идеально, если у Вас будет возможность выполнять его на корде.

Если чувствуете, что в процессе выполнения упражнения Вы валитесь вперед или слишком откидываетесь назад, придерживайтесь за луку седла для сохранения равновесия.



Упражнение 37. Езда на шлюссе. Вариант В.

Преимущества.

Цель и задачи упражнения те же, что и в предыдущем случае (Упражнение 36). Выполните предварительную разминку на шагу без стремян, чтобы разогреть мышцы бедер и подготовить их к выполнению данного упражнения.

Рис. 37



Установка.

1. На шагу бросьте стремяна и обхватите ногами бока лошади так, чтобы Ваша нога по всей длине имела ровный контакт с телом лошади. Пятки опустите вниз.
2. Правая нога остается на месте, а левую ногу отведите от бедра в сторону и полностью разогните колено. Прoderжите ногу в таком положении 2 секунды и верните ее в исходное положение.
3. Сохраняя корпус прямым, снова отведите левую ногу и через 2 секунды верните ее на место. Повторяйте установку 10-12 раз.
4. Расслабьтесь и отдохните несколько темпов.
5. Повторите упражнение, на этот раз, отводя и приводя правую ногу.

Подсказка.

Сконцентрируйтесь на положении Вашего корпуса во время выполнения данного упражнения. Постарайтесь понять, в какой момент Вы теряете баланс, и какой стороной Вам легче выполнять упражнение (иными словами, какая сторона у Вас доминирующая). Постарайтесь сохранить это ощущение на протяжении всей Вашей работы с лошадью, чтобы понять, ровно ли Вы отдаете ей команды обеими сторонами своего тела.

Не качайтесь в седле из стороны в сторону. Не поддавайтесь естественной тенденции своего тела сползать на одну сторону и напрягаться в талии, когда Вы отводите только одну ногу. Следите за тем, чтобы вес Вашего тела оставался распределенным равномерно.

Упражнение 38. Езда на шлюссе. Вариант С.

Преимущества.

Все то же самое, что и в предыдущих случаях (Упражнения 36 и 37). Выполните предварительную разминку на шагу без стремян, чтобы разогреть мышцы бедер и подготовить их к выполнению данного упражнения.

Рис. 38



Установка.

1. С ногами в стремях пошагайте на свободном поводу по стенке манежа.
2. Одновременно разведите обе ноги в стороны от боков лошади и зафиксируйте их в таком положении на 2 секунды.
3. Сведите ноги в исходное положение.
4. Сделайте несколько темпов в таком положении.
5. Снова разведите ноги в стороны от боков лошади на 2 секунды.
6. Продолжайте выполнять всю установку на протяжении нескольких минут.

Подсказка.

Это упражнение очень похоже на Упражнение 36, но в данном случае Ваши колени слегка согнуты, поскольку ноги находятся в стремях. Вам следует взять стремя на самый мысок, упереться в его внешний край и отвести ноги вперед и в стороны как можно дальше от боков лошади. Распрямляйте ноги равномерно, не отклоняйтесь в стороны и не заваливайтесь далеко назад в седле.

Если у Вас свело ногу в области сгибателя бедра, что часто случается в ходе выполнения данного упражнения, вытащите ногу из стремени и расслабьте ее.

По началу эти упражнения могут показаться сложными, но их регулярное выполнение очень важно! Работайте так, как позволяет Вам Ваш уровень физической подготовки. Даже если Вы будете отводить ноги от боков лошади совсем немного, не страшно! Это все равно поможет Вам улучшить Вашу гибкость и упрочить посадку.

Упражнение 39. Велосипед.

Преимущества.

Это упражнение увеличивает амплитуду движения ног, укрепляет посадку и создает надежную сбалансированную поддержку в седле посредством Ваших ног.

Рис. 39



Установка.

1. Начните движение шагом, ноги вытащите из стремян и полностью расслабьте.
2. Поочередно поднимайте одно колено так высоко, как можете, вторую ногу оставляя полностью расслабленной.
3. Придерживайтесь за луку, чтобы помочь себе сесть глубже в седло.
4. Сохраняйте ровный ритм «кручения педалей» так, как будто Вы едете на велосипеде.
5. Не отклоняйтесь далеко назад и не отрывайте сиделишные кости от седла.

Подсказка.

Независимое поочередное движение ног, не влияющее на положение Вашего корпуса и не прерывающее постоянного контакта с седлом, поможет Вам выработать крепкую уверенную посадку. Это упражнение особенно эффективно, если выполнять его после езды на шлюссе, особенно после Упражнения 36.

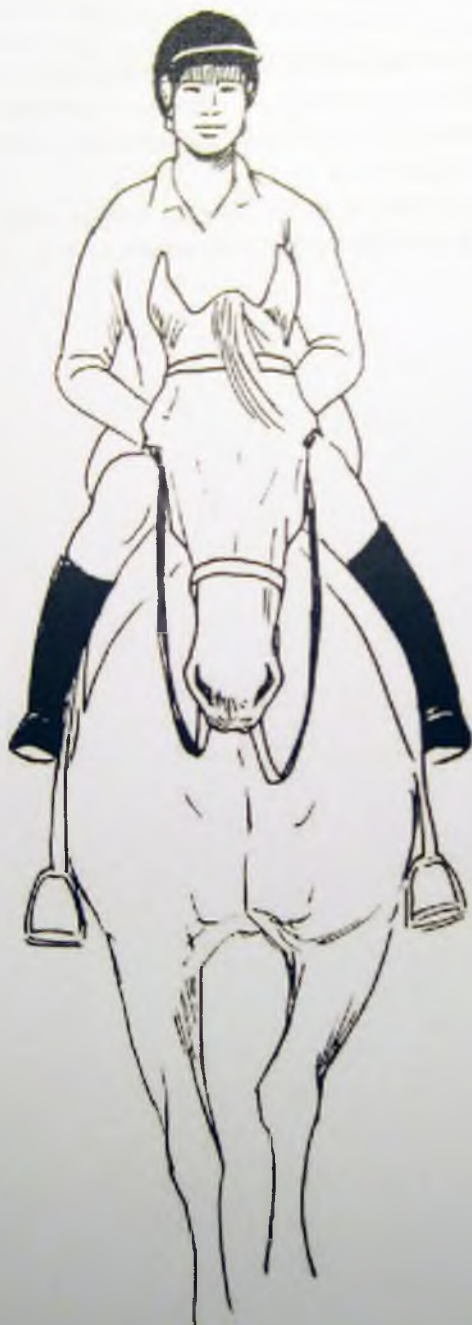
Не стесняйтесь придерживать за луку, чтобы сесть глубже в седло – это стабилизирует Вашу посадку и не позволит отклоняться в стороны.

Упражнение 40. Подтягиваем колени.

Преимущества.

Женщины-всадницы часто допускают наклон корпуса вперед и, как следствие, их таз смещается вслед за корпусом, теряя плотный контакт с седлом. Это упражнение помогает выровнять положение таза в седле относительно позвоночника и создает глубокую прочную посадку, при которой Вы можете амортизировать поясницей все движения Вашей лошади.

Рис. 40



Установка.

1. На шагу бросьте стремяна.
2. Не отклоняя копчик назад, подтяните колени одновременно вверх, по направлению к ленчику седла.
3. Сохраните это положение на протяжении 4 темпов.
4. Плавнo опустите и расслабьте ногу, сохраняя глубокую посадку.
5. Повторите упражнение несколько раз, после чего снова возьмите стремяна.

Подсказка.

Когда Ваши колени подняты, Вы должны почувствовать, как Ваш таз сильнее упирается в седло, будто Вы сидите на маленькой треугольной площадке настолько крепко, что не можете подвинуться вперед или назад. Поясница при этом должна быть полностью выпрямлена.

Упражнение 41. Замочек.

Преимущества.

Упражнение очень полезно для растягивания мышц корпуса и выработке баланса. Вам понадобится помощник, который подержит Вас на корде, чтобы полностью освободить Ваши руки. В противном случае выполнение упражнения станет крайне затруднительно.

Рис. 41



Установка.

1. Возьмите в обе руки пару перчаток на уровне груди. Сядьте ровно, слегка приподнимите подбородок и смотрите прямо перед собой.
2. Возьмите перчатки в правую руку и отведите ее через плечо за спину.
3. Левую руку также отведите за спину, как показано на рис. 41, так, чтобы Вы смогли взяться ей за перчатки за Вашей спиной.
4. Верните руки в исходное положение перед собой.
5. Теперь возьмите перчатки в левую руку, отведите их через плечо за спину, где они встретятся с правой рукой.
6. Повторяйте установку на протяжении 10 минут.

Подсказка.

Это упражнение довольно непростое. Если же вы находите его слишком сложным для выполнения на лошади, начните тренироваться, сидя на стуле. При помощи данного упражнения Вы научитесь расправлять плечи и формировать правильную осанку, не теряя баланса в седле.

Я рекомендую использовать именно пару перчаток, а не только одну, поскольку это требует большей координации действий, чтобы удержать их вместе и ничего не выронить. Когда Вы полностью освоитесь с этим упражнением на шагу, попробуйте выполнить его на учебной рыси – помимо правильной посадки, оно поможет Вам научиться дышать глубоко, не сбиваться с ритма и оставаться расслабленным во время езды.



Часть 5. Боковая работа.

Боковая работа абсолютно незаменима для правильного развития лошади, независимо от того, в какой спортивной дисциплине она будет использоваться — выездке, пробеге, конкуре, троеборье, драйвинге или шоу. При этом в работе с выездковыми лошадьми боковые движения должны стать краеугольным камнем тренинга. Многие всадники полагают, что боковое движение это некая совокупность элементов, необходимых для показательных выступлений и соревнований, в то время как боковые упражнения являются ни чем иным, как *гимнастикой* для лошади. Они помогают приданию лошади правильного баланса, гибкости, смягчению тела и полноценному его функционированию.

Я рекомендую всем всадникам включать боковую работу в свой ежедневный тренинг, т.к. только посредством таких упражнений Вы сможете побороть замкнутость и скованность лошади, сделать ее более симметричной и сбалансированной.

Со своими молодыми лошадьми я начинаю боковую работу с принятия с прямым постановлением и уступки шенкелю. Посредством этих нетрудных упражнений я приучаю их к боковому движению и закладываю фундамент для дальнейшего обучения более сложным элементам.

Некоторые из приведенных ниже упражнений объединяют несколько боковых элементов в одну схему, являющуюся настоящей проверкой внимания, повиновения и гибкости Вашей лошади. Я надеюсь, что эти схемы

возбудят Ваше воображение и позволят в полной мере насладиться боковой работой.

Каждый раз, когда Вы отрабатываете боковые движения, следите за тем, чтобы лошадь не теряла поступательного импульса. Если Вы чувствуете, что лошадь укорачивает темп или замедляется, прервите отработку элемента, сделайте несколько вольтов интенсивной рысью, чтобы побудить лошадь энергично двигаться вперед, и начните упражнение сначала.

Удостоверьтесь, что Ваша лошадь хорошо разогрета, прежде чем приступать к отработке любых боковых элементов. Если Вы ездите на опытной и соответствующе выездженной лошади, работайте над собой! Не следует довольствоваться несколькими темпами плечом внутрь, например — выполняйте упражнение на протяжении нескольких минут, давайте отдых себе и лошади и снова приступайте к его выполнению.

Внимание! Каждое из приведенных ниже упражнений должно выполняться в обоих направлениях и повторяться по несколько раз, только тогда Ваша боковая работа станет максимально эффективной.



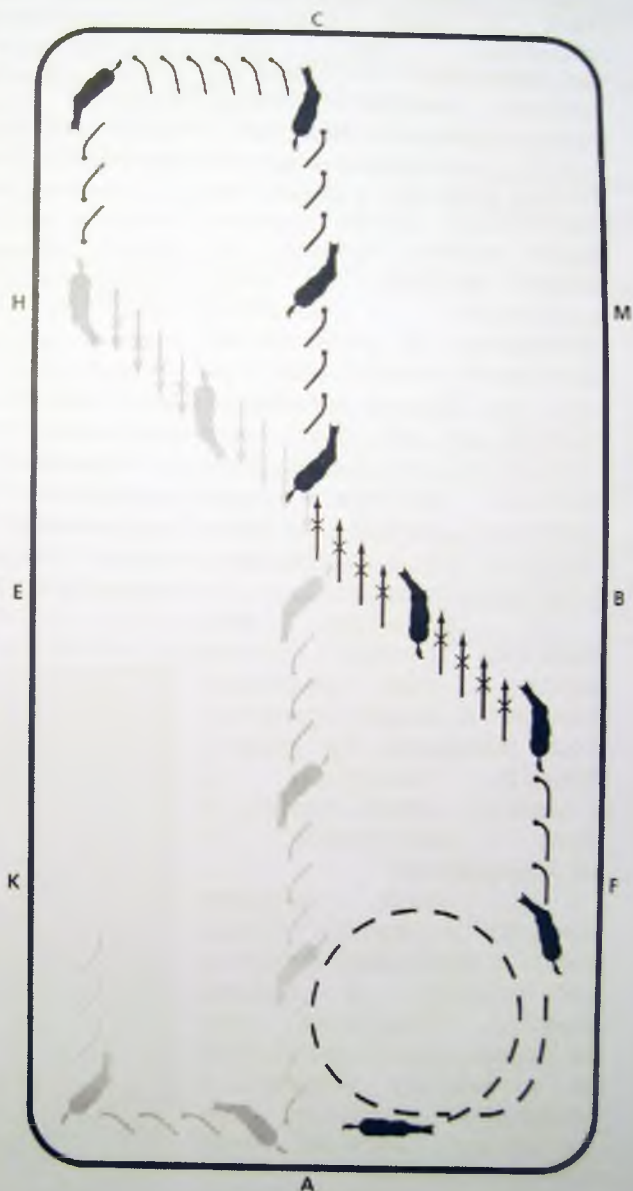
Упражнение 42. Выдерживаем постановление.

Преимущества.

Рис. 42

Это упражнение направлено на активное включение в работу одной задней ноги за раз, с целью укрепления и смягчения одной «проблемной» стороны. Двигаясь в каждом направлении, Вы вынуждены выдерживать постоянное постановление, которое задействует соответствующую заднюю ногу.

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочей рысью ездой налево. Сделайте вольт внутрь манежа из второго угла короткой стенки.
2. Выехав на длинную стенку, выполните движение плечом внутрь на протяжении нескольких темпов.
3. На уровне $1/3$ длинной стенки приступите к приниманию с внутренним постановлением до осевой линии манежа.
4. От осевой линии манежа выполните откидывание зада внутрь и проследуйте таким образом до второй короткой стенки.
5. В точке С поверните налево, сохраняя откидывание зада внутрь.
6. От точки Н выполните принимание с внутренним постановлением до центральной линии манежа, от которой проследуйте к первой короткой стенке, откинув зад внутрь.
7. Возле точки А поверните направо и продолжите обратное движение (зад наружу) по направлению к длинной стенке.

Подсказка.

Предпочтительнее будет, если Вы выберете малый угол бокового движения, нежели пожертвуете ритмом и импульсом, добиваясь большего угла. Так, например, если во время движения плечом внутрь Ваша лошадь станет сопротивляться сильному сгибанию, начните работу с самого малого постановления внутрь манежа.

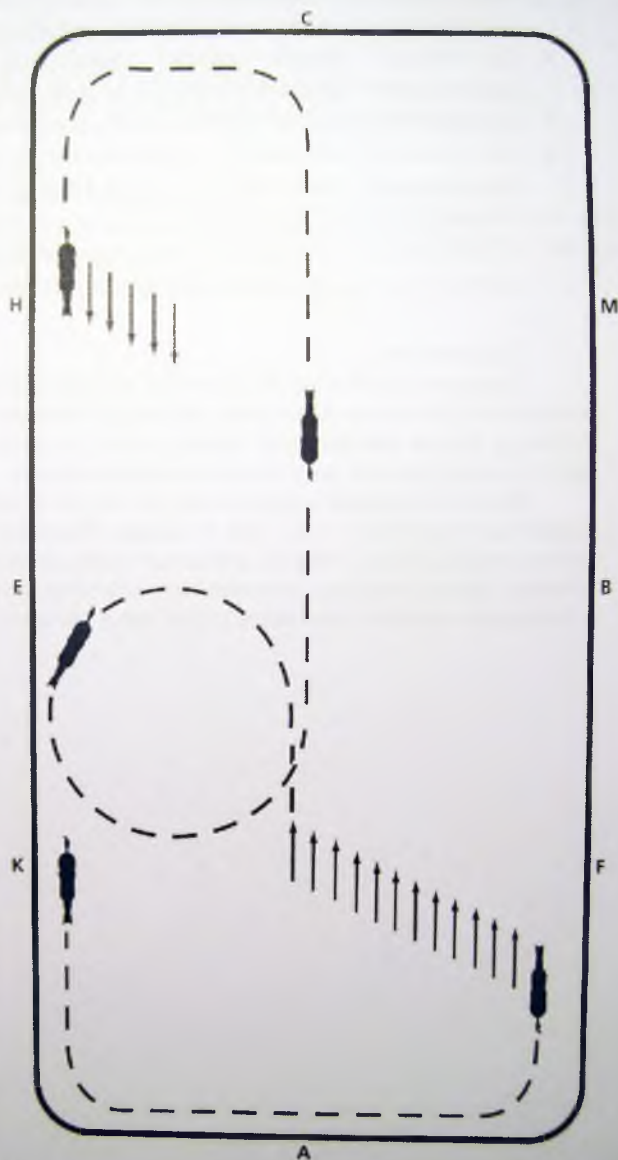
Начните выполнять упражнение на шагу и перейдите на рысь только тогда, когда Вы полностью освоитесь с ним. Как и всегда, обращайтесь особое внимание на ритм. Лошадь должна поддерживать энергию движения вперед на протяжении всего упражнения. Если она начинает терять энергию, остановитесь, сделайте круг по манежу активной рысью, чтобы восстановить импульс, и начните упражнение сначала.

Упражнение 43. Принимание с прямым постановлением и вольты в обратном направлении.

Преимущества.

Упражнение 15 (Прямое и обратное постановление) послужит прекрасной подготовкой к выполнению данного упражнения. Принцип остается тот же — сохранять баланс и прямолинейность во время боковой работы.

Рис. 43



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочей учебной рысью ездой налево.
2. От длинной стенки выполните принятие с прямым постановлением к осевой линии манежа.
3. От осевой линии выполните 10-тиметровый вольт налево.
4. Вернитесь по вольту к осевой линии и проследуйте по ней до второй короткой стенки.
5. В точке С поверните налево.
6. После прохождения угла повторите установку.
7. Выполните упражнение по три раза в каждом направлении.

Подсказка.

Во время принятия Ваша лошадь должна слегка сдавать в затылке направо и смотреть направо. В начале вольта измените постановление – каждый темп движения по вольту лошадь должна смотреть налево.

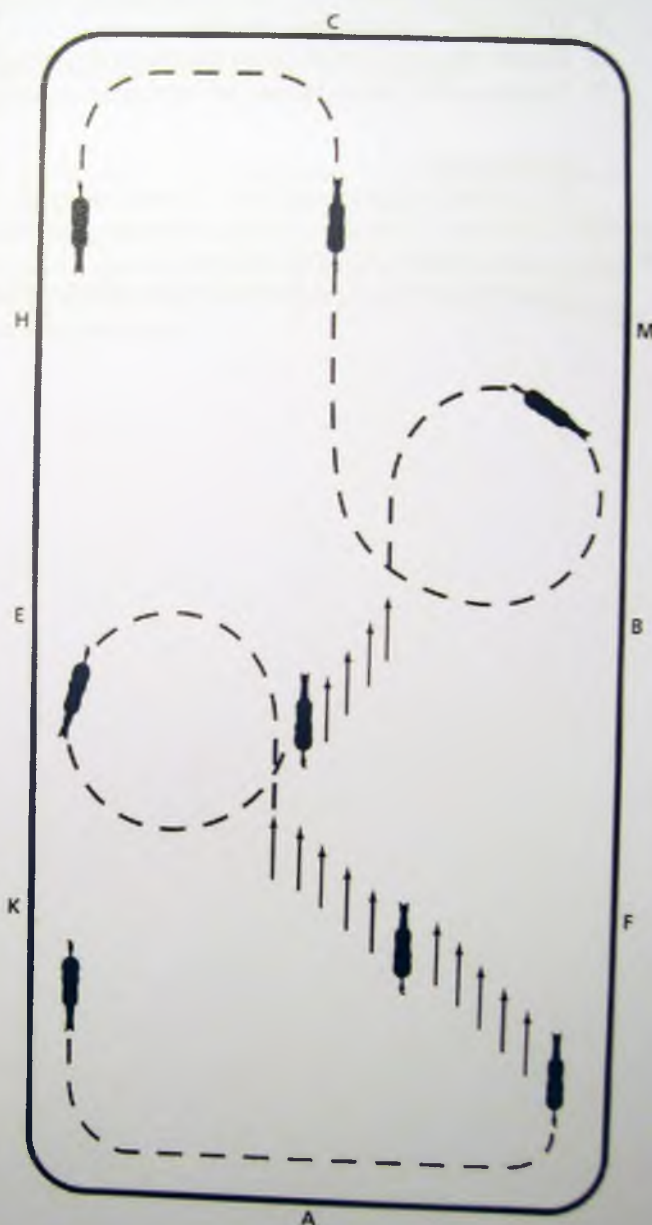
Сохраняйте импульс и не позволяйте лошади стать вялой.

Упражнение 44. Принимание с прямым постановлением и вольты в обратном направлении. Вариант 2.

Преимущества.

Это упражнение учит лошадь сохранять баланс, заставляя ее работать сначала от одной задней ноги во время принятия, а после переключаться на другую заднюю ногу во время движения по обратному вольту. Оно требует от лошади мгновенного переключения внимания с одной ноги на другую, не теряя импульса.

Рис. 44



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочей учебной рысью ездой налево.
2. После короткой стенки выполните принятие с прямым постановлением по направлению к осевой линии манежа.
3. От осевой линии сделайте небольшой вольт налево.
4. Выполните несколько темпов принятия с прямым постановлением направо по направлению к длинной стенке манежа.
5. Сделайте небольшой вольт направо.
6. По завершении вольта проследуйте прямо до короткой стенки манежа, поверните налево и выполните установку сначала после прохождения угла.
7. Отработайте упражнение несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Для начала попрактикуйтесь в выполнении предыдущего упражнения в обоих направлениях, и на следующий день ознакомьте лошадь с текущей установкой. Как всегда, удостоверьтесь, что Ваша лошадь хорошо разогрета и готова к боковой работе.

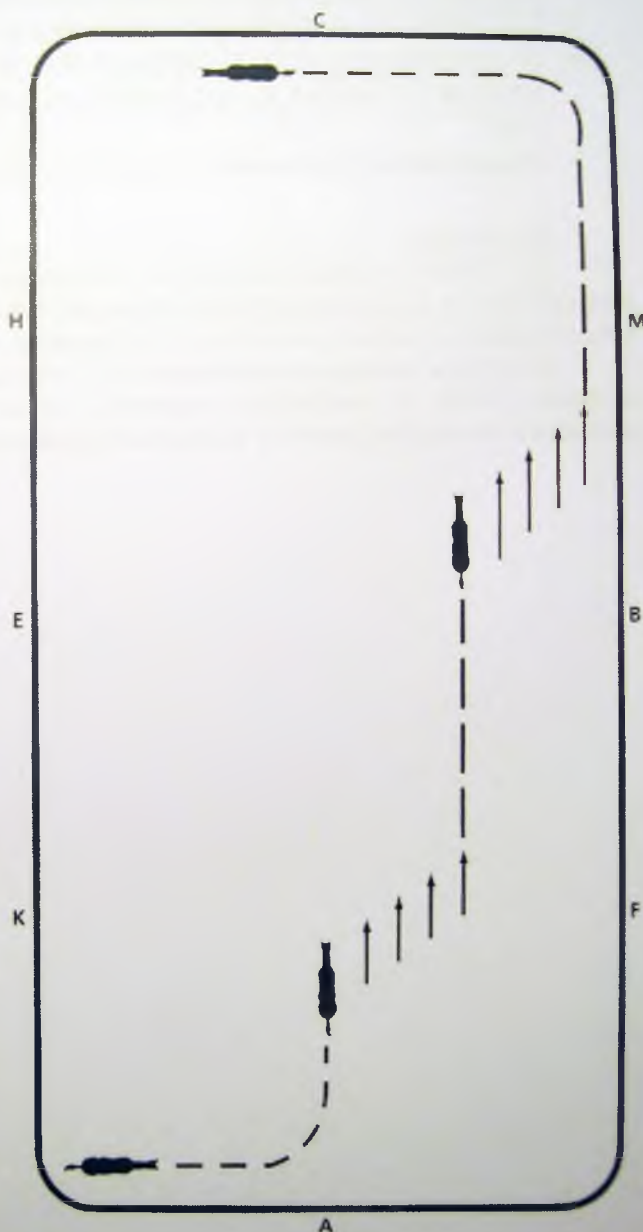
Если Ваша лошадь невнимательна и не отвечает на Ваши команды должным образом, прервите работу и выполните несколько разнообразных переходов, чтобы завладеть вниманием лошади и сделать ее полностью управляемой.

Упражнение 45. Принимание с прямым постановлением, движение лесенкой.

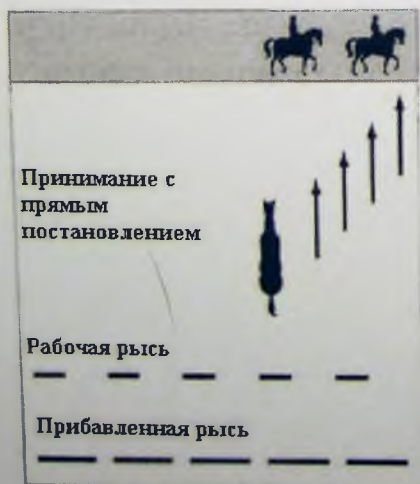
Преимущества.

Это прекрасное упражнение для лошади, умеющей выполнять боковые движения, но имеющей тенденцию к потере баланса. Оно поможет Вашей лошади выпрямиться и включиться в работу.

Рис. 45



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение ездой налево на шаг или рабочей рыси.
2. В точке А поверните налево на осевую линию манежа.
3. Выполните четыре темпа принятия с прямым постановлением от левого шенкеля.
4. Продолжите движение по прямой (также четыре темпа) на прибавленной рыси.
5. Выполните принятие с прямым постановлением направо до длинной стенки манежа.
6. По длинной стенки манежа продолжите движение на прибавленной рыси, после угла перейдите на рабочую рысь.
7. Выполняйте чередование принятия и прибавленной рысью по четыре темпа, пока позволяет пространство манежа, затем повторите установку с начала.

Подсказка.

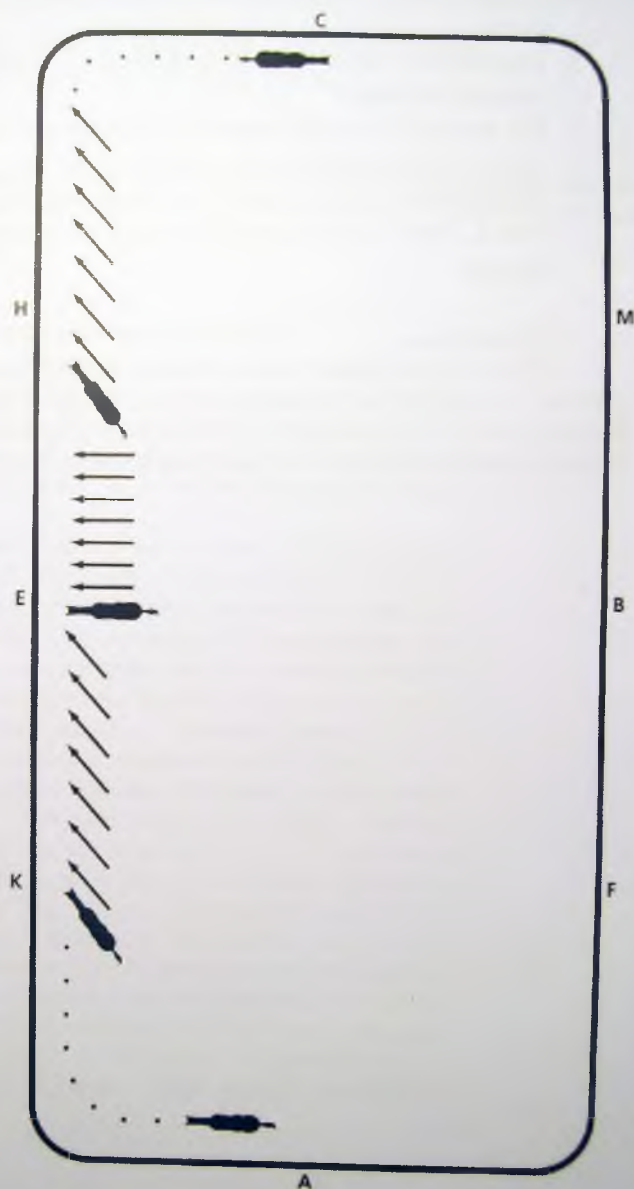
Прибавка на рыси, выполняемая между репризами принятий, активизирует импульс и энергию для движения вперед, которые часто бывают потерянными во время боковой работы. Удостоверьтесь, что Ваша лошадь выполняет широкий энергичный мах под воздействием Вашего шенкеля и активно движется вперед.

Упражнение 46. Изменение углов бокового движения.

Преимущества.

Это упражнение крайне эффективно для увеличения степени бокового движения задних ног лошади. Позвольте лошади сначала выполнять упражнение медленно, поскольку растягивание мышц, требуемое для данного вида работы, происходит только в расслабленном состоянии.

Рис. 46



КЛЮЧ



Установка.

1. Рабочим шагом сделайте большой круг по манежу. Выйдя на длинную стенку, выполните принятие с прямым постановлением вдоль стенки.
2. Ваш угол принятия относительно ограждения должен составлять примерно 35 градусов. Двигайтесь таким образом семь темпов.
3. В точке Е окиньте зад лошади при помощи левого шенкеля глубже внутрь манежа, так, чтобы угол относительно ограждения составил 90 градусов.
4. Продолжайте движение уступкой шенкелю еще семь темпов.
5. Завершите движение по стенке под острым углом.

Подсказка.

Как и при любой боковой работе, используйте ваш ведущий шенкель (левый в данном случае) в тот момент, когда соответствующая нога лошади (левая) отрывается от земли. Следите за тем, чтобы Ваши команды были своевременными!

О своевременности команд.

Крайне важное требование к Вам, как к всаднику – понимание того, какая задняя нога лошади разгибается (движется вперед) в каждый момент Вашей езды. Вы *обязаны* научиться чувствовать это и быть способным произнести «правая, левая, правая, левая...» в любую секунду, не глядя вниз на ноги лошади.

Во время боковой работы не следует злоупотреблять командами шенкелем. Путаные, беспорядочные команды притупляют внимание и ответные реакции лошади, приводя к вялости и пассивности ее движений. Практически все всадники, с которыми мне приходилось сталкиваться, подают лошади слишком много лишних команд. Вместо того чтобы четко соотносить время команды с темпом лошади, они без конца пинают бедное животное шенкелем или пяткой.

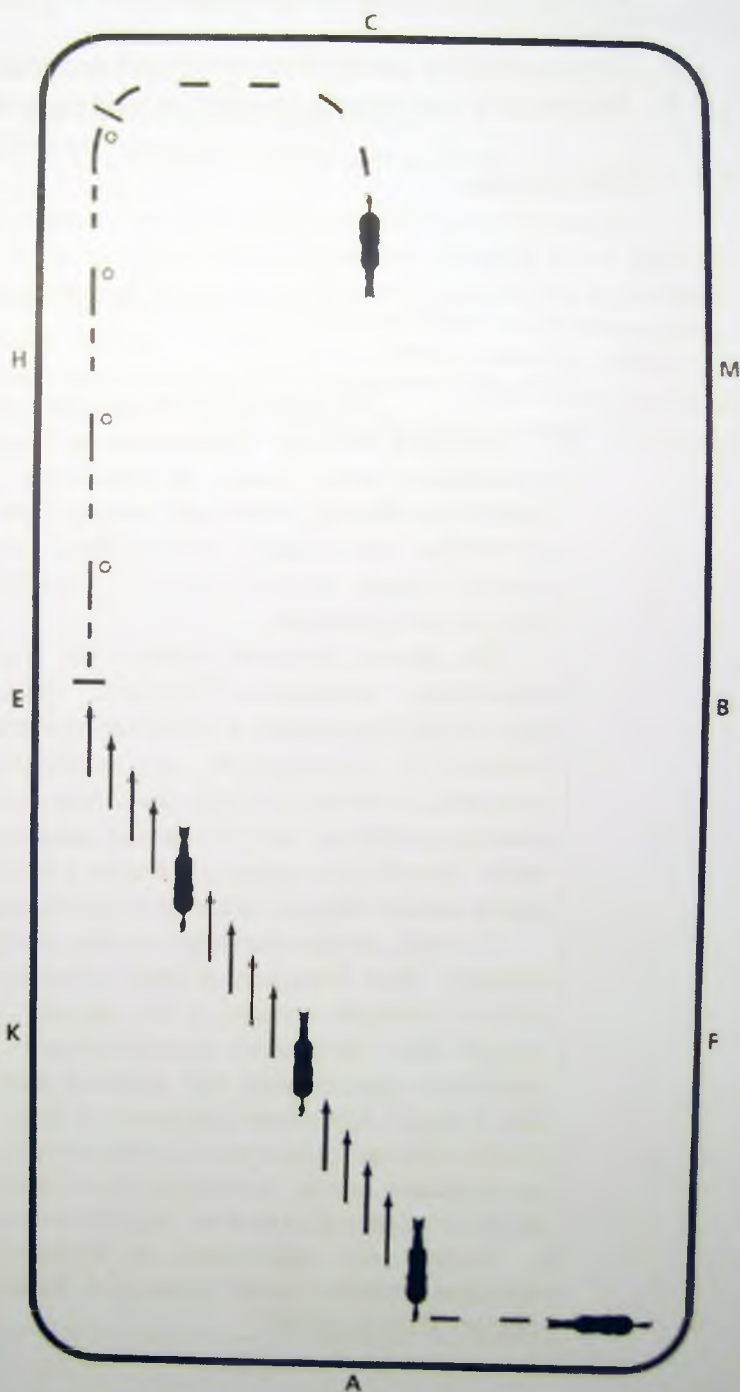
Точная, своевременная команда побуждает точный ответ лошади. Ваш шенкель должен двигаться в одном ритме с темпом лошади именно в тот момент, когда ее внутренняя задняя нога выполняет разгибательное действие. Например, выполняя принятие или уступку шенкелю от левой ноги, Вы должны прижимать шенкель к боку лошади лишь тогда, когда ее левая задняя нога отрывается от земли. Единственно подходящее время, в которое Вы можете добиться от задней ноги лошади максимально эффективного бокового движения – когда она находится в воздухе! Практикуйтесь в своевременности своих команд, и Ваша лошадь непременно оценит Ваши усилия!

Упражнение 47. Принимание с прямым постановлением и подъем в галоп.

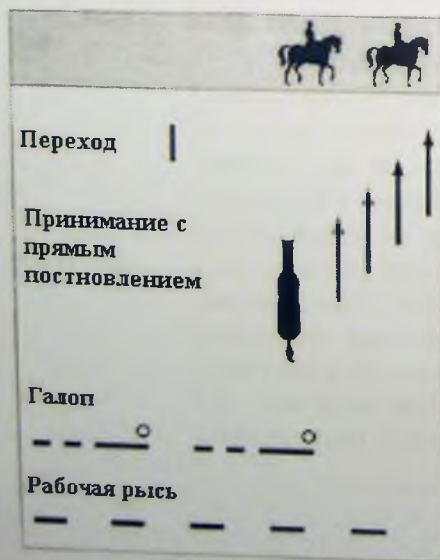
Преимущества.

Это упражнение прекрасно подходит для выездки молодых лошадей. Установите конусы или другие маркеры, чтобы видеть, куда Вам следует двигаться принятием. Это также поможет Вам не уехать слишком далеко по длинной стенке и оставить достаточно места для подъема в галоп.

Рис. 47



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой направо.
2. В точке А поверните по направлению к осевой линии манежа.
3. Выполните принятие с прямым постановлением налево. Старайтесь двигаться так, чтобы подъехать к середине длинной стенке, ориентируйтесь на точку Е или установленные конусы.
4. Как только Вы подъедете к длинной стенке, выполните подъем в галоп с правой ноги.
5. Двигайтесь галопом до угла.
6. В углу выполните переход на рабочую рысь.
7. В точке С поверните по направлению к осевой линии манежа и повторите упражнение.

Подсказка.

Если Вы позволите лошади двигаться несбалансированным принятием, выставя плечо вперед, подъем в галоп будет нестабильным. Перед началом работы над данным упражнением, выполните несколько принятий в разных направлениях, чтобы подготовить лошадь к четкому восприятию Ваших команд. Подъем в галоп должен быть мгновенным и точным.

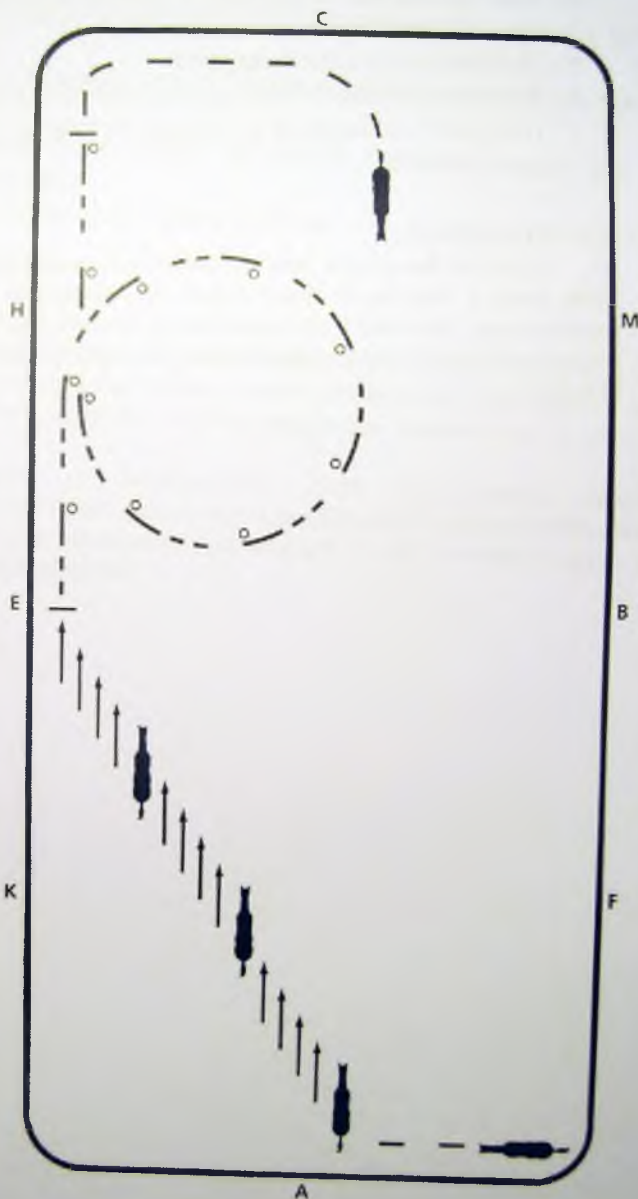
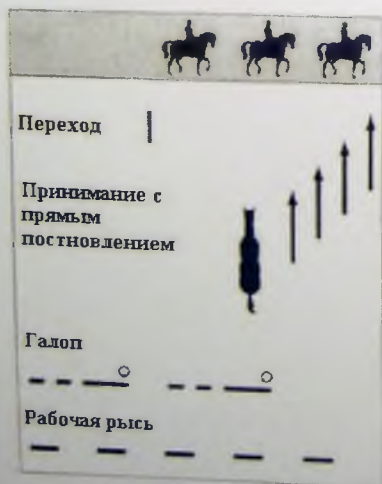
Упражнение 48. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и вольт.

Преимущества.

Для начала попрактикуйтесь с предыдущим упражнением. Это может отнять у Вас день или два, будьте настойчивы и не переходите к выполнению данного упражнения, полностью не освоите предыдущее.

Рис. 48

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой направо.
2. В точке А поверните по направлению к осевой линии манежа.
3. Выполните принятие с прямым постановлением налево. Старайтесь двигаться так, чтобы подъехать к середине длинной стенке, ориентируйтесь на точку Е.
4. Как только Вы подъедете к длинной стенке, выполните подъем в галоп с правой ноги.
5. Сразу же начните движение по 15-ти метровому вольту направо на рабочем галопе.
6. После вольта проезжайте на галопе до конца длинной стенки и в углу перейдите на рабочую рысь.
7. В точке С поверните по направлению к осевой линии манежа и повторите установку начала.

Подсказка.

Как и в случае со многими другими упражнениями, Ваша лошадь будет выполнять данную установку в одном направлении легче, чем в противоположном. Постарайтесь делать больше вольтов в «проблемную» сторону, чтобы выправить асимметрию в движении лошади.

Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, проведите предварительную разминку, сделайте несколько реприз принятий в разных направлениях. Если Ваша лошадь напряжена или нервничает, выполните 2 или больше вольтов (п. 5 Установки), чтобы установить ровный ритм.

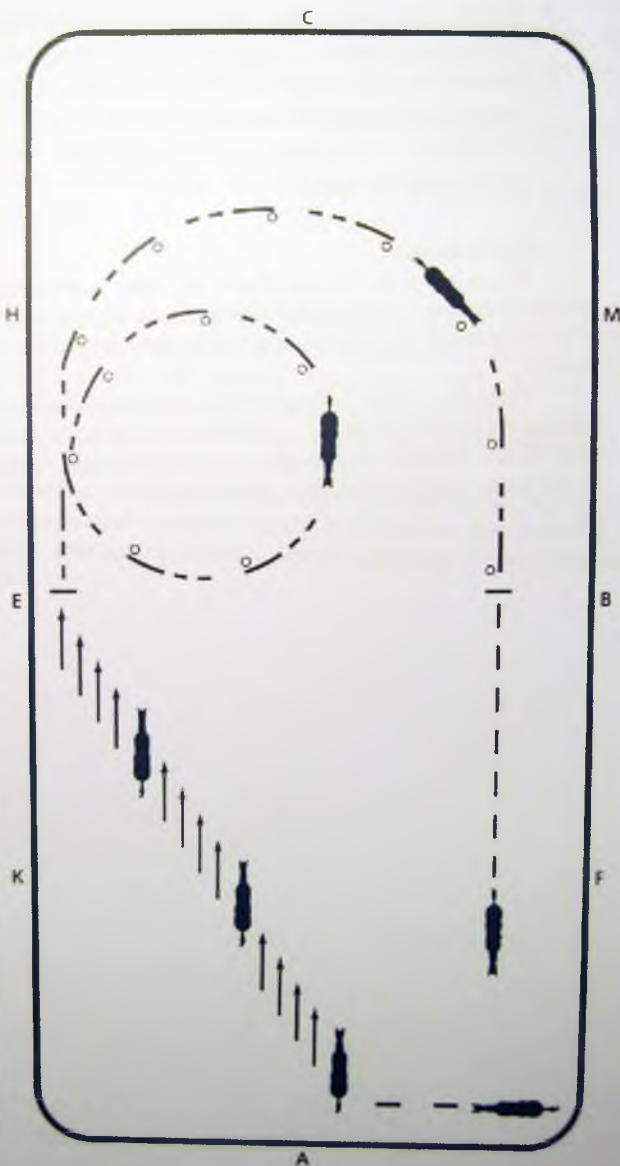
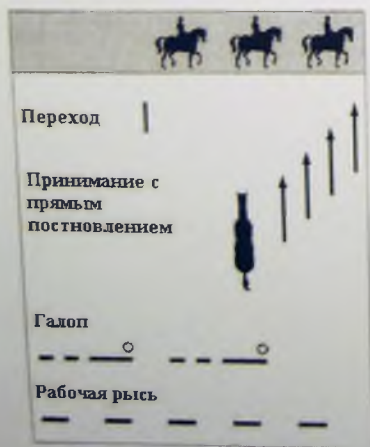
Упражнение 49. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и движение по внутренней траектории.

Преимущества.

Это упражнение расслабляет лошадь, делает ее более внимательной к Вашим командам и улучшает ее способность к прямолинейному движению. Когда Вы требуете от лошади движения галопом по внутренней траектории манежа, ей необходимо уделять большее внимание собственному балансу, вместо того, чтобы ориентироваться «на стенку» во время движения вдоль бортика манежа.

Рис. 49

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой направо.
2. В точке А поверните по направлению к осевой линии манежа.
3. Выполните принятие с прямым постановлением налево. Старайтесь двигаться так, чтобы подъехать к середине длинной стенке, ориентируйтесь на точку Е.
4. Как только Вы подъедете к длинной стенке, выполните подъем в галоп с правой ноги.
5. Сразу же начните движение по 15-тиметровому вольту направо на рабочем галопе. После завершения вольта, выполните полувольт большего диаметра.
6. Когда Вы достигните линии $\frac{3}{4}$ манежа, продолжите движение прямо по направлению к короткой стенке.
7. Немного не доезжая короткой стенки, перейдите в рысь или в шаг. Повторите установку сначала.

Подсказка.

Вы сможете выполнять данное упражнение наиболее успешно после того, как освоите другие упражнения этой книги, направленные на отработку прямолинейного движения по внутренней траектории манежа, отступив от его стенки. Начните с Упражнения 19, Серпантин «без стенок». Перед тем, как Вы приступите к данному упражнению, проведите предварительную разминку: сделайте несколько реприз принятий в разных направлениях, чтобы настроить лошадь на более четкое восприятие Ваших команд.

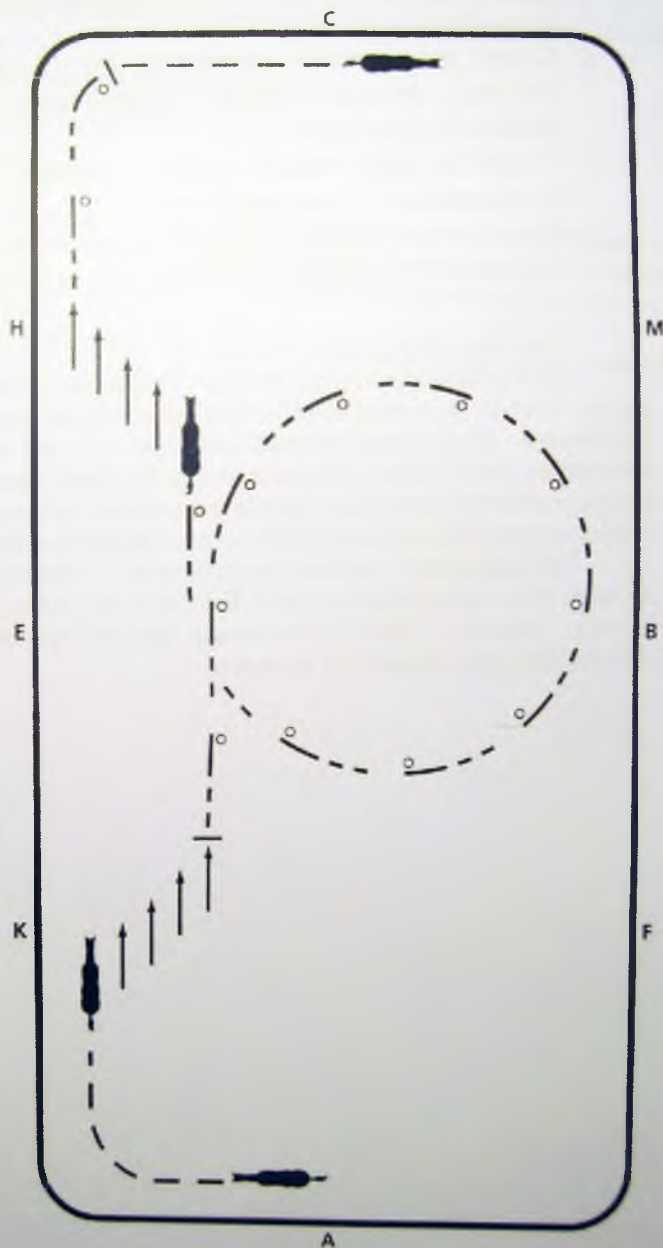
Не позволяйте лошади отклоняться от прямой траектории движения по линии $\frac{3}{4}$ манежа после завершения вольта. Большинство лошадей имеют тенденцию «вываливаться» налево, поэтому будьте бдительны, крепко прижмите левый шенкель и сохраняйте постоянный ритм, заданный на вольте.

Упражнение 50. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и перемена направления.

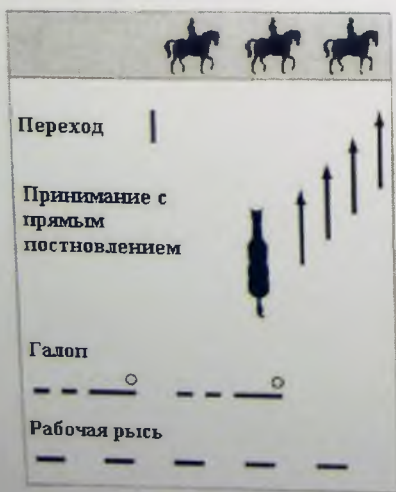
Преимущества.

Это упражнение незаменимо для работы, направленной на то, чтобы лошадь оставалась выпрямленной и сбалансированной во время движения. К тому же, благодаря перемене направления, оно заставляет Вас использовать оба шенкеля и, следовательно, требует от Вас большей концентрации внимания.

Рис. 50



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой направо.
2. От начала длинной стенки выполните принятие направо, прочь от ограждения.
3. Когда Вы достигните линии $\frac{1}{4}$ манежа, выполните подъем в галоп с правой ноги.
4. Сразу же начните движение направо по 15-ти метровому вольту.
5. По завершении вольта, выполните принятие на галопе налево от линии $\frac{1}{4}$ до длинной стенки.
6. Проследуйте прямо до конца длинной стенки.
7. В углу сделайте переход на рабочую рысь.

Подсказка.

Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, попрактикуйтесь с упражнениями Части 6: Работа над галопом. Обратите особое внимание на упражнения, направленные на отработку принятий на галопе. Ваши принятия должны стать плавными и легкими.

Если в п. 4 Установки Вы чувствуете, что Ваша лошадь потеряла баланс, выполните вольт дважды.

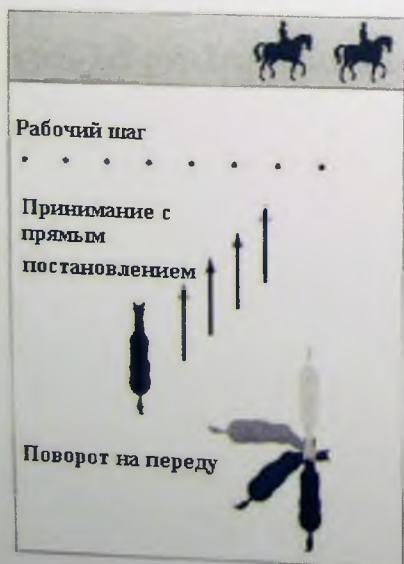
Упражнение 51. Принимание с прямым постановлением и повороты на переду.

Преимущества.

Повороты на переду после принятий делают Вашу лошадь более внимательной и отзывчивой к Вашим командам, отдаваемым шенкелем и корпусом.

Рис. 51

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочем шагу ездой налево.
2. В точке А поверните на осевую линию манежа.
3. Выполните принятие до линии $\frac{3}{4}$ и остановитесь.
4. Выполните разворот на переду на 180 градусов от левого шенкеля.
5. Выполните принятие до осевой линии манежа и остановитесь.
6. На осевой линии снова выполните разворот на переду на 180 градусов от левого шенкеля.
7. Выполните принятие до линии $\frac{3}{4}$ манежа.
8. Повторяйте установку столько раз, сколько Вам покажется продуктивным.

Подсказка.

Для правильного выполнения данного упражнения Ваша лошадь должна быть способна двигаться спокойным шагом на протяжении всего отведенного времени. Не пытайтесь практиковать это упражнение с лошадьми, имеющими тенденцию «тащить» вперед и ложиться в повод.

Как и при любой другой боковой работе, отрабатывайте упражнение в обоих направлениях одинаковое количество раз, чтобы лошадь имела возможность развиваться равномерно и симметрично.

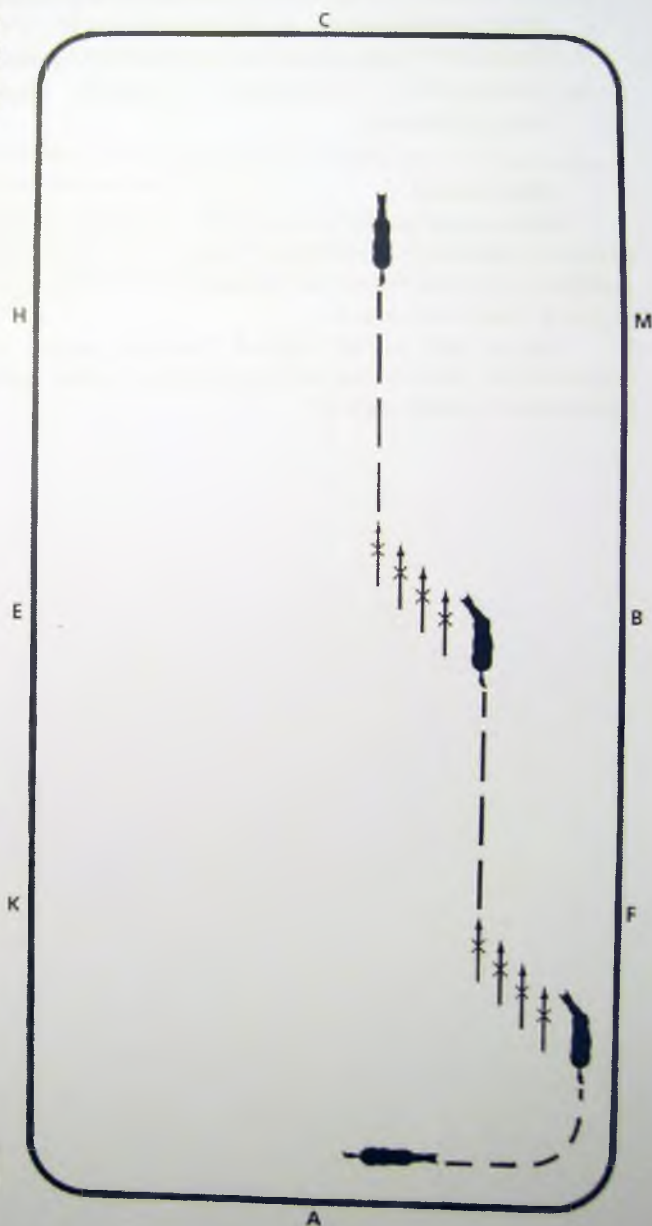
Упражнение 52. Принимание с внутренним постановлением, движение лесенкой.

Преимущества.

Это упражнение необходимо для работы с лошадьми, теряющими ритм и импульс во время принятий. Также оно полезно для замкнутых лошадей, слабо перекрещивающих ноги во время бокового движения.

Рис. 52

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочем шагу ездой налево.
 2. В начале длинной стенки выполните 4 темпа принятия с внутренним постановлением налево.
 3. Продолжите движение прямо (также 4 темпа), требуя от лошади прибавленную рысь.
 4. Снова выполните 4 темпа принятия налево.
 5. Выполните 4 темпа прибавленной рысью в прямом направлении (п. 3).
1. Повторите упражнение несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Прежде чем приступить к выполнению данной установки, отработайте Упражнение 45. Принятие с прямым постановлением, движение лесенкой.

При движении прямо после каждой короткой репризы принятия требуйте от лошади широкой прибавленной рыси. Иногда бывает полезно «просидеть» принятия на учебной рыси, а во время прямолинейного движения перейти на облегченную рысь, чтобы помочь лошади двигаться более энергично.

Упражнение 53. Принимание с прямым и внутренним постановлением на прямой.

Преимущества.

Это упражнение следует из предыдущего. Я иногда использую его в качестве разминки для моих опытных лошадей.

Рис. 53



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой направо.
2. После короткой стенки выполните принятие с внутренним постановлением по направлению к линии $\frac{1}{4}$ манежа.
3. По линии $\frac{1}{4}$ сделайте один темп рысью в прямом направлении.
4. Выполните принятие с прямым постановлением обратно к длинной стенке.
5. Повторите установку несколько раз вдоль обеих длинных стенок, стараясь сохранять единый ровный ритм на протяжении всего упражнения.

Подсказка.

Прежде чем приступить к выполнению данной установки, удостоверьтесь, что Вы достаточно разогрели и расслабили свою лошадь, а также установили ровный ритм движения.

Это упражнение следует выполнять на учебной рыси, поскольку в данном случае Ваши команды будут наиболее эффективны и информативны для лошади. Если Вы имеет тенденцию терять баланс и закрепощаться при длительном движении учебной рысью, выполните несколько темпов на облегченной рыси, расслабьтесь и снова сядьте в седло.

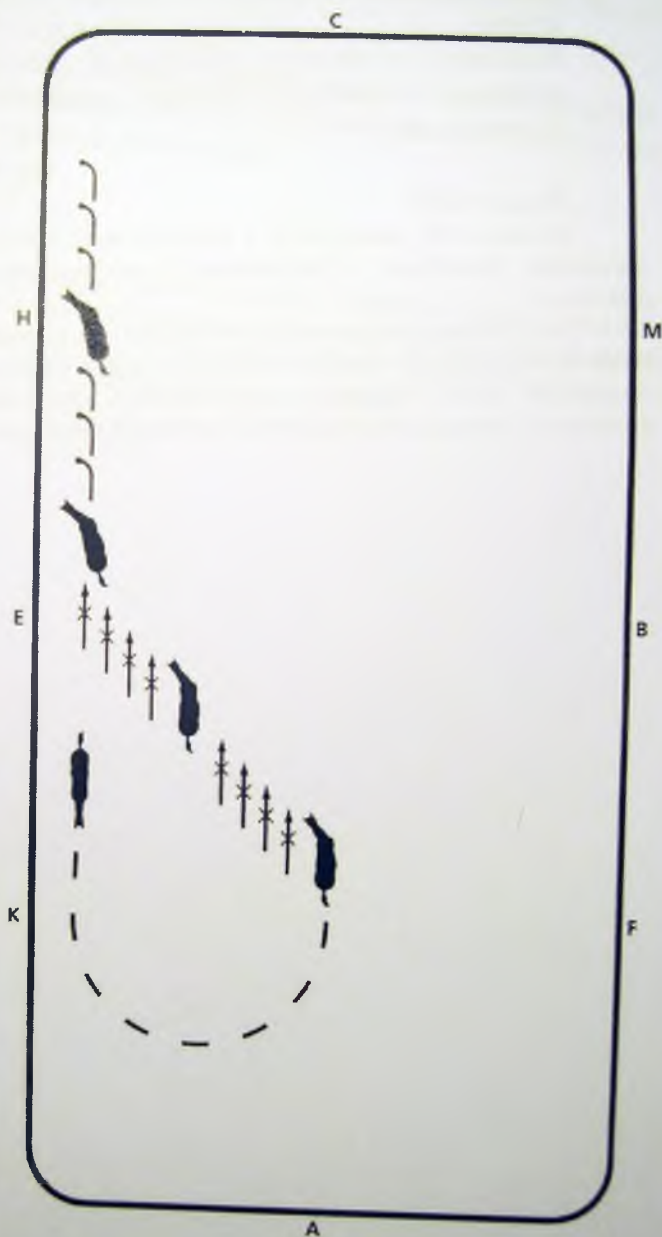
Упражнение 54. Принимание с внутренним постановлением и движение плечом наружу.

Преимущества.

Данное упражнение следует применять при работе с лошадьми, имеющими тенденцию ускоряться во время бокового движения, а также имеющими проблемы со сгибанием.

Оно окажется полезно для активизации их внимания к Вашим командам.

Рис. 54



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой налево.
2. От точки К сделайте 10-тиметровый полувольт.
3. Выполните принятие с внутренним постановлением обратно к длинной стенке манежа.
4. Выйдя на траекторию, сохраняйте левое постановление, не позволяйте лошади выпрямиться.
5. Проследуйте плечом наружу до угла.
6. Поддерживайте сгибание лошади вокруг Вашего левого шенкеля и не позволяйте ей сместить бок в сторону ограждения манежа в тот момент, когда Вы выйдете на прямую траекторию.
7. В углу выпрямите лошадь.

Подсказка.

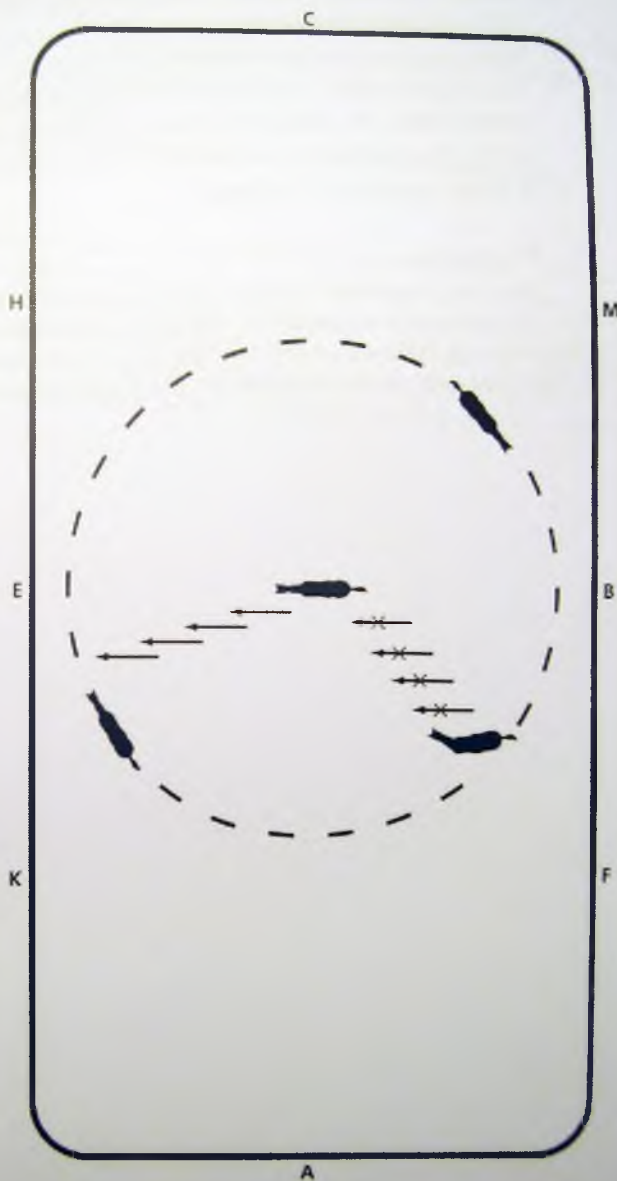
Многим всадникам тяжело дается принцип работы шенкеля в этом упражнении, а также правильное планирование геометрии движения. Поэтому, прежде чем выполнить это упражнение на рабочей рыси, проделайте его на шагу, чтобы собраться и понять, какие действия Вам следует предпринимать в каждый момент движения.

Упражнение 55. Принимания на вольте.

Преимущества.

Выполнение приеманий на вольте помогает поддерживать сгибание тела лошади на протяжении всего упражнения. Такая работа направлена на корректировку тенденции многих лошадей выпрямляться во время принятия, когда движение происходит по прямой траектории. Езда принятием по вольту, напротив, заставляет лошадь сгибаться вокруг Вашей внутренней ноги. Я выполняю это упражнение в круглой «бочке». Если Вашей конюшне нет «бочки», постарайтесь выполнить его на 20-тиметровом вольте.

Рис. 55



КЛЮЧ



Установка.

1. Выполните 20-ти метровый вольт активной учебной рысью ездой направо.
2. Проехав половину вольта, прижмите внешний шенкель и выполните три или четыре темпа принятия с внутренним постановлением по направлению к центру вольта.
3. Расслабьте внешний шенкель и выполните принятие с прямым постановлением обратно на траекторию вольта от правого шенкеля.
4. Снова проезжайте половину вольта.
5. Повторите п. 2 и 3 установки.
6. Повторите всю установку несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Обращайте особое внимание на то, чтобы Ваша лошадь сохраняла одно сгибание (правое) на протяжении всего упражнения. Если Ваша лошадь еще не успела освоить принятия в полной мере, Вы можете начать с выполнения данного упражнения на шагу.

Не забывайте *четко* менять команды шенкелем при переходе от внутреннего к прямому постановлению во время принятия. Каждый раз, как Вы почувствуете, что лошадь теряет импульс, выполните один полный вольт активной рысью, чтобы восстановить энергию движения.

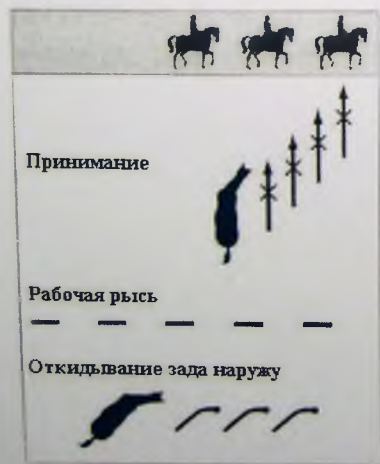
Упражнение 56. Принимание с поворотом.

Преимущества.

Используйте это упражнение как можно чаще, если Вы намерены серьезно оттачивать умение лошади правильно выполнять принятие. Упражнение окажет неоценимую помощь при работе с лошадьми, имеющими тенденцию нарушать боковое сгибание во время принятий, что случается довольно часто.

Рис. 56

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой налево.
2. От точки К сделайте 10-тиметровый полувольт.
3. Выполните принятие с внутренним постановлением обратно к длинной стенке манежа.
4. Примерно в одном метре от длинной стенки манежа откиньте зад лошади наружу при помощи правого шенкеля.
5. Проследуйте таким образом вдоль длинной стенки манежа до угла.

Подсказка.

На протяжении всего данного упражнения плечи лошади не должны возвращаться на траекторию стенки манежа – на нее заходит только зад лошади. Ваши команды должны быть точны и понятны, а Вы - сфокусированы и крайне внимательны. Давайте лошади команду к повороту (откидывание зада) как только Вы пересечете линию $\frac{1}{4}$ манежа, иначе Вы окажетесь у стенки, сами того не заметив!



Часть 6.

Работа над галопом.

Галоп любой лошади можно исправить, ведя продуктивную работу путем чередования различных упражнений, направленных на корректировку тех или иных ошибок. Многие взрослые всадники, возможно, по причине неуверенности в себе или отсутствия времени, уделяют галопу слишком мало внимания. Упражнения, представленные в данной части книги, направлены на то, чтобы вселить в Вас уверенность при работе на галопе, а также улучшить Вашу физическую форму. Включайте эти упражнения в Ваш ежедневный тренинг, даже если галоп Вашей лошади не идеален.

Прежде, чем приступать к работе над данными упражнениями, убедитесь, что Ваша лошадь умеет беспрекословно выполнять подъемы в галоп с шага и рыси, а также может выполнять на галопе различные фигуры, двигаясь как по стенке, так и на открытом пространстве. Эта часть книги доступна всадникам любого уровня подготовки, но также она содержит и более сложные упражнения, которые неопытным всадникам пока лучше пропустить.

Некоторые из приведенных ниже упражнений включают в себя работу на контр-галопе. Помните, что приступать к отработке контр-галопа следует лишь тогда, когда Ваша лошадь полностью подконтрольна и сбалансирована на галопе, а также с легкостью выполняет движение на галопе по вольтам разного размера и по прямой. Если Вы сами пока не имеете достаточно опыта работы на контр-галопе, начните обучение на выездженной прокатной лошади, чтобы почувствовать контр-галоп и понять, как движется лошадь.

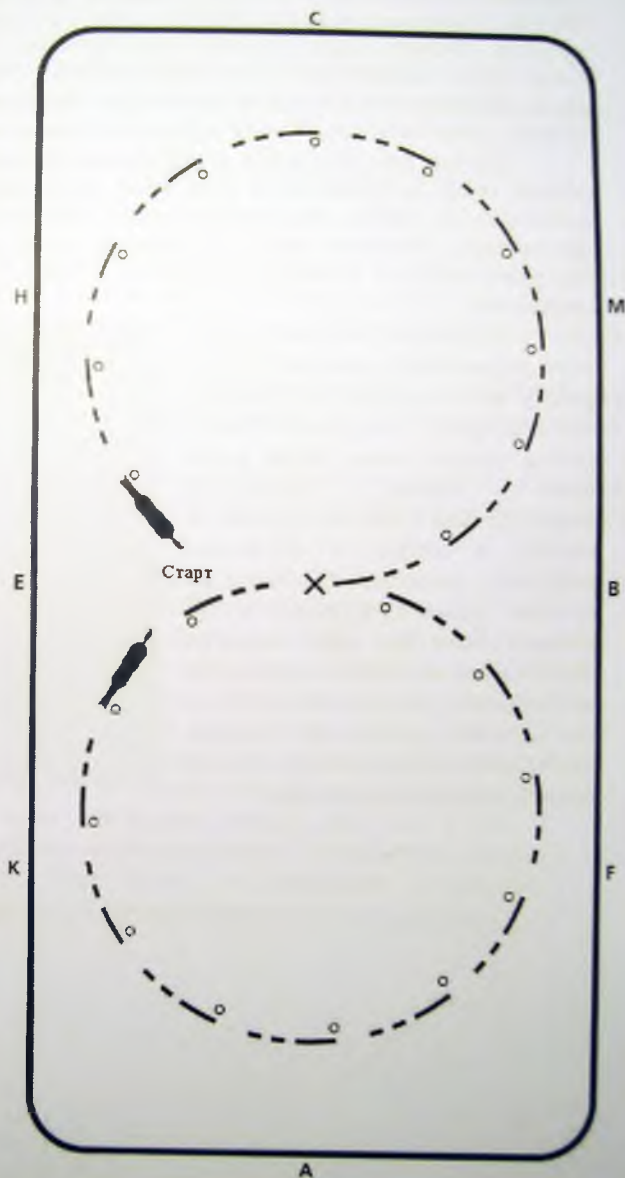


Упражнение 57. Ковбойская восьмерка.

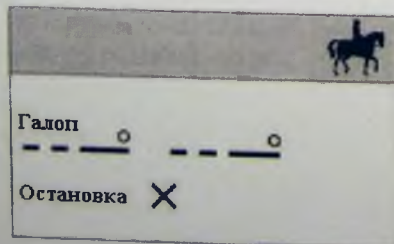
Преимущества.

Упражнение, в котором Вы не полагаетесь на постоянный контакт со ртом лошади станет прекрасной практикой в обучении выездке. Когда Вы не сфокусированы на том, чтобы Ваша лошадь все время оставалась «в поводу», Вы вырабатываете умение чувствовать движение лошади и управлять ей при помощи корпуса и шенкеля. Очень важно получить уверенность, что Ваша лошадь ответит на команды корпуса и шенкеля даже тогда, когда Вы бросите повод.

Рис. 57



КЛЮЧ



Установка.

1. Поднимитесь в галоп с правой ноги и двигайтесь по первому 20-тиметровому вольту.
2. Начните движение по восьмерке. В том месте, где оба вольта восьмерки пересекаются, выполните остановку.
3. Во время остановки отдайте лошади повод.
4. На свободном поводке поднимите лошадь в галоп с левой ноги.
5. Наберите повод и двигайтесь по второму вольту восьмерки до места следующей остановки.
6. Повторите установку по 3-4 раза в каждом направлении.

Подсказка.

Это упражнение способствует выработке умения лошади ровно «нести себя» на галопе и устраняет тенденции лошади ложиться в повод прежде, чем правильно взять его. Очень важно, чтобы к моменту начала работы над ковбойской восьмеркой Ваша лошадь полностью освоила Упражнение 44 из данной книги.

Удостоверьтесь, что Вы умеете выполнять восьмерки, состоящие из двух идеально ровных 20-метровых вольтов. Если Вы чувствуете, что нарушаете траекторию восьмерки, поставьте конусы в качестве ориентира.

Вы сможете наиболее успешно выполнить данное упражнение, если введете его под конец рабочего времени, когда Ваша лошадь уже хорошо сбалансирована и немного устала.

Работа на свободном поводке.

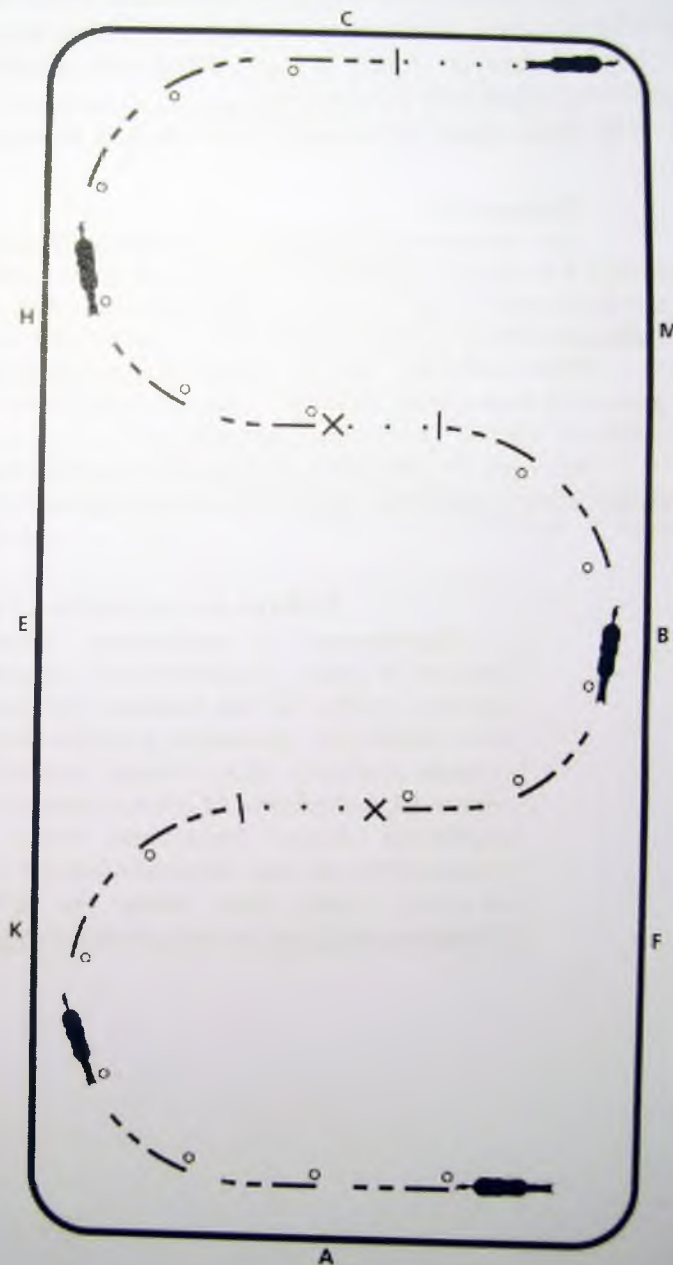
Привыкаем к свободному поводку: практиковаться следует в узких, ограниченных пространствах, таких как «бочка», чтобы Вы не боялись, что лошадь сможет унести Вас. Начинайте привыкать к свободному поводку, отдав его лошади поначалу чуть больше, чем обычно. Поездите так минут 10, потребуйте от лошади выполнения легких фигур и переходов. Потом распустите повод еще на 5 см и поработайте так еще несколько минут. Продолжайте данную практику, пока Ваш повод не провиснет полностью. Сконцентрируйтесь на использовании корпуса и шенкеля.

Упражнение 58. Переходы на серпантине.

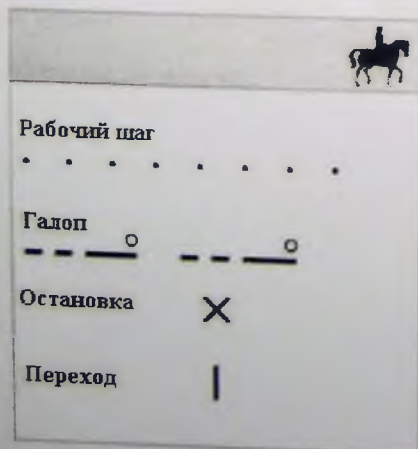
Преимущества.

Рис. 58

Не смотря на то, что упражнение может сначала показаться Вам достаточно сложным, после того, как лошадь наконец поймет, что от нее требуется, упражнение поможет ей выработать лучший баланс.



КЛЮЧ



Установка.

1. Выполните на рыси серпантин из трех витков, расположив его по всей площади манежа.
2. Поднимите лошадь в галоп и начните повторное движение по серпантину от А или от С.
3. В конце первой дуги выполните остановку.
4. Выдержите остановку примерно три секунды, после чего продолжите движение и выполните два темпа рысью или шагом.
5. Поднимите лошадь в галоп и проезжайте следующую дугу серпантина.
6. Выполняйте данную установку до конца манежа, затем повторите ее в обратном направлении.

Подсказка.

Для полноценного выполнения данного упражнения Ваша лошадь должна хорошо уметь останавливаться на галопе. Как и в Упражнении 57, это сравнительно легкий переход, но все же не следует требовать остановки в конце каждой дуги. Не беспокойтесь о сборе или идеально ровной остановке, это не главная задача упражнения, но все же старайтесь, чтобы, остановившись, лошадь была выпрямлена и не «ложились» на один бок.

Поначалу лошадь может пытаться «тащить» на дугах серпантина, чрезмерно возбудиться и подниматься в галоп не с той ноги. Будьте предельно внимательны и точны, отдавая ей команды, и старайтесь соблюдать геометрию движения. Вам может потребоваться некоторое время и многократные повторения схемы, прежде чем остановки и подъемы станут плавными и сбалансированными.

Упражнение 59. Переходы на квадрате.

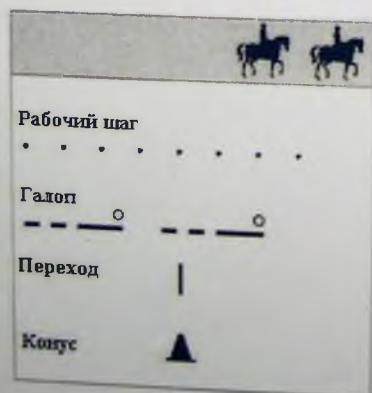
Преимущества.

Работая над этим упражнением, Вы должны почувствовать, как лошадь начинает подводить зад и выполнять более длинные и более медленные темпы галопа.

Рис. 59



КЛЮЧ



Установка.

1. Расставьте конусы или любые другие маркеры в углах квадрата со стороной 20 метров.
2. Сделайте один полный тур галопа по квадрату в том направлении, которое легче для Вашей лошади.
3. Проезжайте галопом вдоль одной стороны квадрата и непосредственно перед углом перейдите в шаг.
4. Обогните конус на шагу, и как только Ваша лошадь выпрямится, снова поднимитесь в галоп.
5. Проезжайте галопом вдоль следующей стороны квадрата и перед углом переходите в шаг.
6. Продолжайте движение по данному образцу вдоль всего квадрата. Выполните установку несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

До того как Вы приступите к отработке данного упражнения, Ваша лошадь должна уверенно выполнять переходы с галопа на шаг и с шага на галоп. Переходы шаг/галоп и обратно гораздо легче, чем предполагают некоторые всадники. Очень часто всадники ждут слишком долго, прежде чем впервые предложить лошади выполнить данный переход, и чем позже Вы начнете обучать этому переходу лошадь, тем сложнее ей будет освоить его. Помните, что даже самая молодая лошадь способна подняться в галоп с шага и перейти с галопа на шаг!

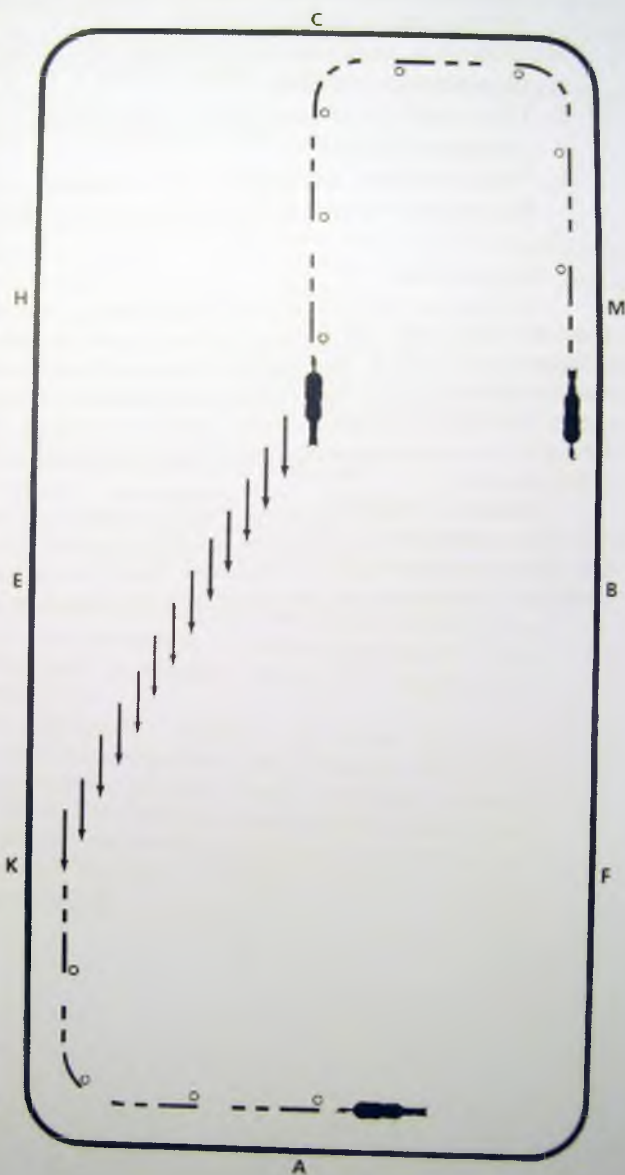
Немного отдайте лошади повод во время ее первого подъема в галоп. Двигаясь галопом, позвольте своим локтям двигаться в такт с лошастью, повторяя движения ее шеи при каждом темпе. Многие всадники ездят галопом с плотно прижатыми локтями, что блокирует поступательное движение шеи лошади и разрушает аллюр!

Упражнение 60. Принимания на галопе.

Преимущества.

Это упражнение способствует выпрямлению лошади путем приведения задних ног ближе друг к другу и временного приведения задней внутренней ноги глубже под корпус.

Рис. 60



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение ездой налево на сбалансированном рабочем галопе.
2. В точке С поверните по направлению к центральной (осевой) линии манежа и проследуйте по ней на протяжении нескольких темпов.
3. Выполните принятие с прямым постановлением по направлению к точке К, расположенной на длинной стенке.
4. Проследуйте по длинной стенке манежа ездой налево и повторите упражнение от точки С.
5. Отработайте данную установку в обоих направлениях.

Подсказка.

Перед тем, как приступить к работе над этим упражнением, отработайте движение галопом по вольтам разного размера, поскольку Вам нужно подготовить лошадь к восприятию своих команд к боковому движению на галопе.

Некоторые лошади могут менять заднюю ногу и начинать крестить. Чтобы избежать подобной ошибки, Ваша задача – направлять прямолинейное движение лошади также как Вы направляете ее боковое движение. Сохраняйте контакт внешнего шенкеля с боком лошади, в то время как она двигается вбок под воздействием Вашего внутреннего шенкеля.

Как выпрямить лошадь.

Если лошадь напряжена и замкнута, вполне допускается позволить ей лишь слегка сместиться в сторону, вместо того, чтобы требовать от нее четких шагов, уступая Вашему шенкелю.

Во время принятий на галопе Вам нужно, чтобы Ваша лошадь была выпрямленной и сбалансированной (как мотоцикл, входящий в поворот прямо, без наклона, не «ложась» в повороте).

Научитесь управлять лошастью во время бокового движения в основном корпусом, не оказывая излишнего воздействия шенкелем, который может заставить лошадь поменять ногу. Если Вы движетесь ездой налево с левой ноги, перенесите свой вес на левую седалищную кость и слегка прижимайте левый шенкель в области подпруги в ритм движения Вашей лошади.

Упражнение 61. Контр-галоп по длинной стенке.

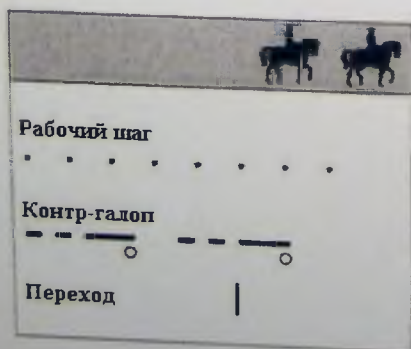
Преимущества.

Контр-галоп незаменим для достижения высочайшего уровня баланса Вашей лошади. Он способствует приведению задних ног ближе друг к другу, что является основной задачей сбора. Он также полезен для расслабления и смягчения плеч лошади и для выработки красивого, ритмичного галопа.

Рис. 61



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение вдоль стенки манежа на шагу или рыси – определите, с какого аллюра Вы сможете выполнить сбалансированный подъем в галоп.
2. Как только Вы пройдете короткую стенку, поднимите лошадь в контр-галоп по длинной стенке.
3. Перед следующим углом выполните переход в рысь или шаг, и проезжайте таким образом вдоль короткой стенки.
4. Сразу после короткой стенки повторите приведенную выше установку.
5. Выполните несколько туров вдоль всего манежа в обоих направлениях.

Подсказка.

Это упражнение призвано ознакомить Вашу лошадь с контр-галопом. Если Вы сами пока не знакомы с этим аллюром, возьмите несколько уроков на выездной прокатной лошади.

Выполняя переходы в рысь или шаг, добивайтесь того, чтобы Ваша лошадь не была раздражена и не пыталась «тащить» Вас, но спокойно и сбалансировано переходила на более медленный аллюр по первому Вашему требованию.

Движение контр-галопом.

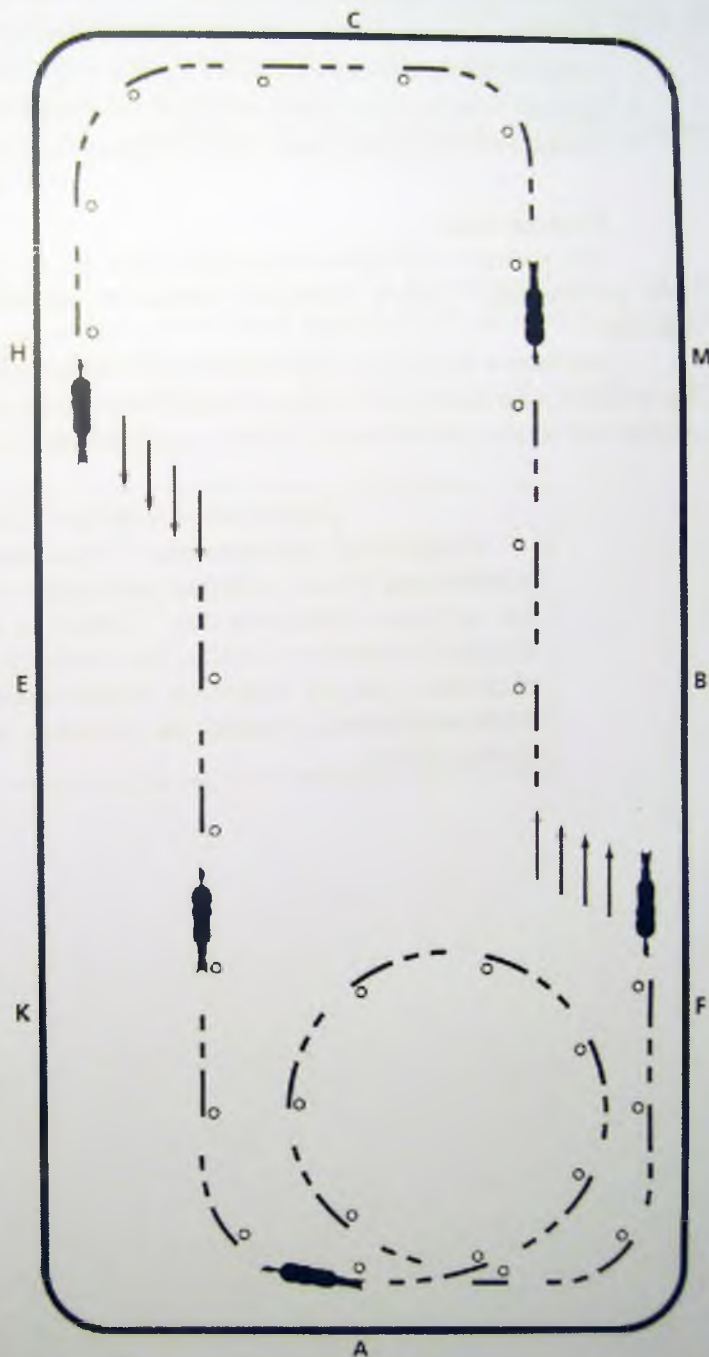
Нагрузите внутреннюю седалищную кость (эта та седалищная кость, которая находится со стороны сгибания, т.е. во время контр-галопы - ближе к стенке манежа!). Вы должны научиться сидеть на контр-галопе также ровно и спокойно, как на обычном сокращенном галопе, чтобы не разбалансировать лошадь, не заставить ее поменять ногу и не сбить с ритма.

Упражнение 62. Принимания с внешней ноги.

Преимущества.

Это упражнение является логическим продолжением Упражнения 49. Оно улучшает баланс лошади и формирует правильный сбор на галопе, не позволяя лошади смещаться боками в ту или иную сторону, что является частой естественной тенденцией практически всех лошадей.

Рис. 62



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочим галопом с левой ноги.
2. Выполните несколько вольтов различного размера, ведя лошадь по траектории вольта при помощи внешнего шенкеля.
3. Сделайте большой круг вдоль стенки манежа.
4. После угла выполните не более трех темпов принятия в сторону от борта манежа, по направлению к центру манежа.
5. Проследуйте прямо до короткой стенки.
6. Повторите установку от другой длинной стенки. Повторите то же самое, начав движение с правой ноги.

Подсказка.

Думайте о своей посадке. Выпрямите внешнюю ногу и удостоверьтесь, что она остается прижатой к боку лошади и располагается на пару сантиметров дальше от подпруги, чем внутренняя нога, в то время как Вы двигаетесь галопом.

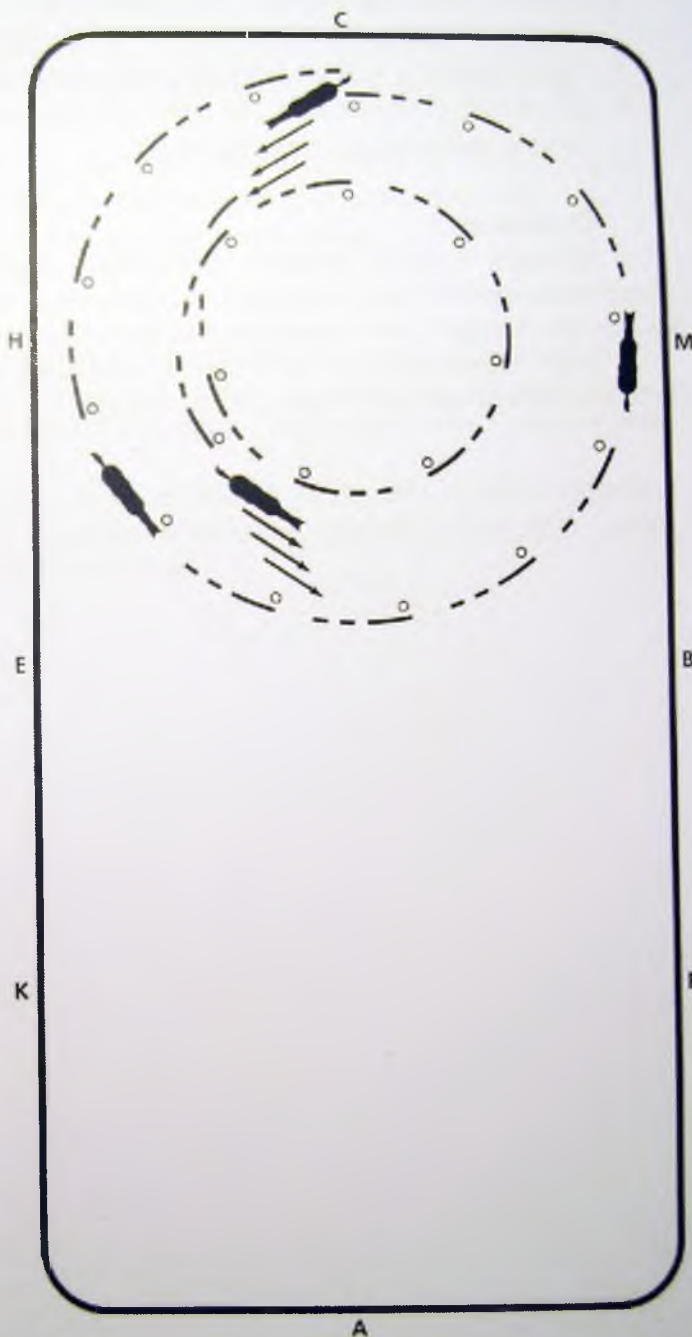
Если упражнение не получается, возможно, Вы наклоняете корпус вперед. Сядьте глубже в седло и смотрите прямо перед собой.

Упражнение 63. Принимания с уменьшением вольты.

Преимущества.

Это упражнение помогает установить контроль над задней внешней ногой Вашей лошади, что необходимо для правильного сбора.

Рис. 63



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочим галопом с левой ноги.
2. Выполните несколько вольтов разного размера в качестве разминки, затем сделайте большой круг вдоль стенки манежа.
3. От точки С выйдите на 20-тиметровый вольт. Проезжайте по вольту два раза.
4. После того, как Вы проехали точку С по второй раз, выполните несколько темпов принятия с прямым постановлением по направлению к центру вольта.
5. Сократите вольт примерно до 12 метров, проследуйте по нему 1 раз, после чего также принятием вернитесь на 20-тиметровый вольт.
6. Повторите упражнение по 3 раз в каждом направлении.

Подсказка.

Прежде чем приступить к отработке данного упражнения, повторите Упражнение 49: Принятие с прямым постановлением, подъем в галоп и движение по внутренней траектории и Упражнение 62: Принятия с внешней ноги. Практикуйте эти 3 упражнения регулярно.

Если лошадь «ложится» на Ваш шенкель и отказывается уменьшать вольт по первому Вашему требованию, смените давление шенкелем несильным ударом, после чего снова смягчите шенкель, когда ответ от лошади будет получен.

Упражнение 64. Галоп и контр-галоп.

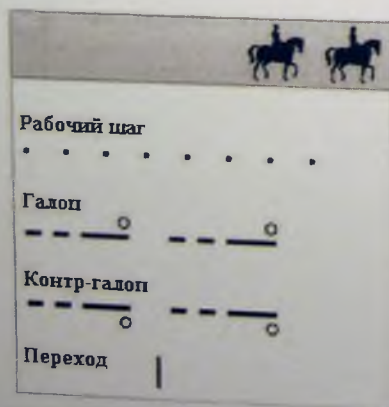
Преимущества.

Данное упражнение делает Вашу лошадь отзывчивой на подъемы в галоп и контр-галоп, научит ее быстро и четко отвечать на смещение Вашего корпуса. Предварительно разогнитесь на рыси, сделав несколько кругов вдоль стенки манежа, чтобы лошадь привыкла двигаться от шенкеля.

Рис. 64



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение по большому овалу вдоль всего манежа, срезая углы.
2. Выполните несколько переходов с шага или рыси на галоп и обратно по длинной стенке манежа.
3. Выполните подъемы в контр-галоп и продержите его несколько темпов.
4. Если лошадь двигается контр-галопом правильно, проезжайте по овалу, выполняя поочередно подъемы с шага/рыси в галоп и контр-галоп.
5. Выполняйте упражнение в обоих направлениях и отмечайте для себя, если в одном направлении Ваша лошадь работает хуже, чем в другом. Со временем Вы почувствуете, что неудобство работы в «проблемном» направлении уходит, и движения лошади становятся более симметричными.

Подсказка.

Поскольку это упражнение предполагает, что Вы должны отдавать лошади четкие и понятные команды, старайтесь время от времени практиковаться в езде без стремян – это поможет Вам сесть глубже в седло и давать точные посылы корпусом при подъеме в галоп.

Если Ваша лошадь не понимает, что Вы от нее хотите, и не реагирует на требования подняться в контр-галоп, сделайте неглубокую дугу по направлению к центру манежа, затем вернитесь обратно на стенку и попробуйте снова. Старайтесь выполнять переходы в местах, обозначенных на диаграмме (рис. 64). Если Ваша лошадь напряжена и не заинтересована в работе, прошагните немного, дайте ей передохнуть, и начните сначала.

Упражнение 65. Пируэты и контр-галоп.

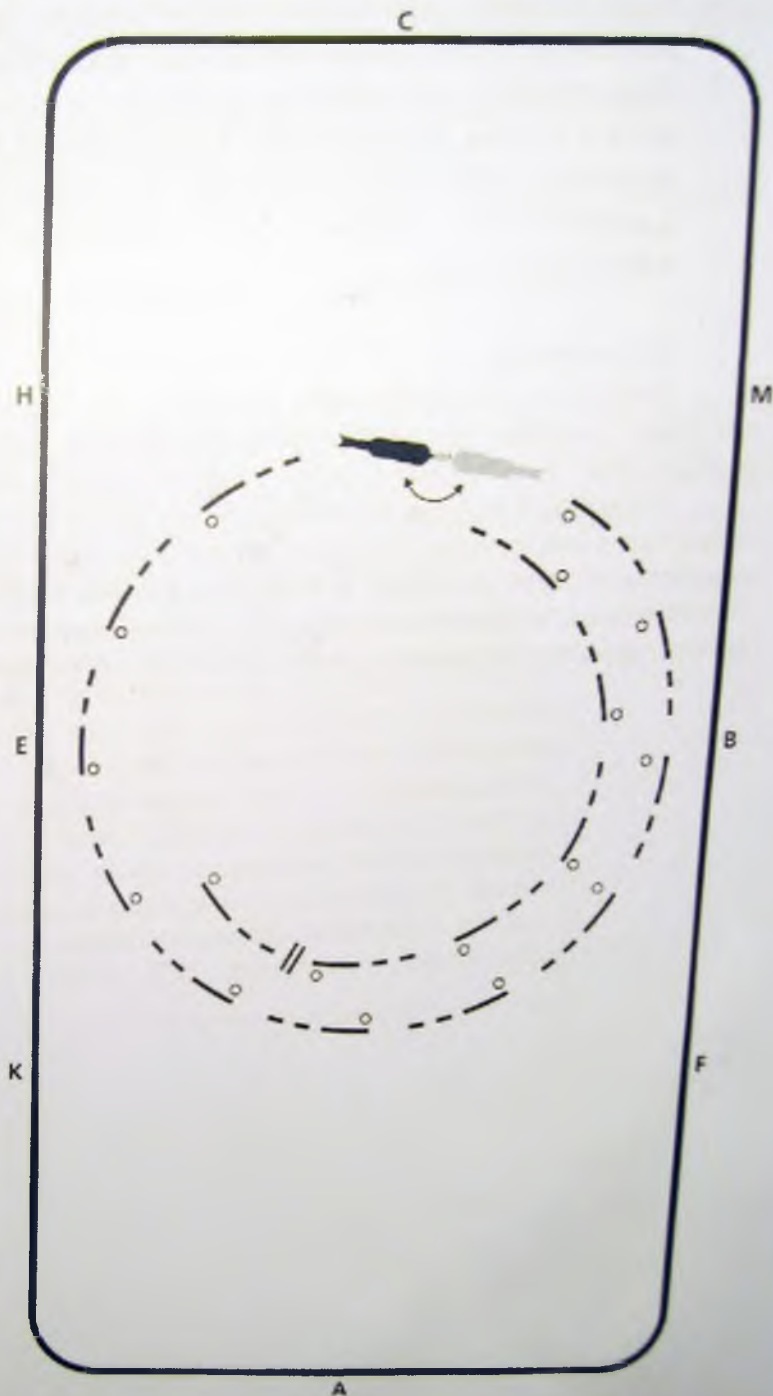
Упражнение заимствовано у *Andreas Hausberger*, из Испанской школы верховой езды.

Преимущества.

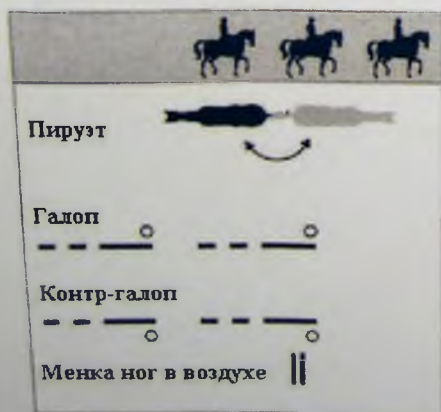
Это упражнение высокого уровня сложности. Если Ваша лошадь знакома с контр-галопом и менкой ног в воздухе (часть 8), уделите ему внимание. Упражнение требует точности и полного контроля над лошадью.

Упражнение направлено на отработку правильно глубокого сбора и со временем приводит к такой степени сокращения, что лошадь начинает выполнять галоп практически на месте!

Рис. 65



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение по 20-метровому вольту на сокращенном галопе ездой налево.
2. Постепенно усиливайте сбор, так чтобы Ваша лошадь начала выполнять галоп почти на месте.
3. Сохраняя сбор, выполните полупируэт, чтобы поменять направление на вольту.
4. Проследуйте по вольту в обратном направлении на контр-галопе.
5. Завершив полувольт, выполните менку ног в воздухе.
6. Через несколько темпов усильте сбор так, чтобы лошадь галопировала почти на месте.
7. Снова выполните полупируэт и повторите установку с начала.

Подсказка.

Самый важный аспект данного упражнения – сохранять сбор на галопе. Если Ваша лошадь способна выполнять галоп почти на месте, оставаясь при этом в поводу и не вкладываясь в руку, выполнение полупируэта не составит большого труда. Если лошади не хватает импульса, и она вместо правильного полупируэта выполняет скованный поворот на зад, не расстраивайтесь, польза упражнения от этого не уменьшится.

Как выполнять пируэт.

В начале выполнения элемента сместите плечи лошади в направлении пируэта так, как будто хотите выполнить движение плечом внутрь. Сядьте глубже в седло, перенесите свой вес на внутреннюю седалищную кость и зафиксируйте внутренний шенкель у бока лошади в области подпруги. Оказывая легкое давление внешним поводом, чтобы прервать поступательное движение, опустите внутреннюю руку, чтобы сохранить сгибание, и внешним шенкелем попросите лошадь повернуть так, как будто Вы собираетесь выполнить принятие.



Часть 7. Работа над импульсом.

Импульс — это не что-то такое, что вырабатывается само по себе — или он есть у лошади, или его нет. Но все же Вы можете научить любую лошадь двигаться с большей амплитудой и экспрессией в аллюре.

Эти упражнения заставят лошадь скорректировать свой естественный темп, требуя от нее выше поднимать ноги и думать о том, куда и как ей следует бежать. Ее движения станут более раскованными и артистичными, перестанут быть механическими и монотонными. Практикуйте эти упражнения как можно чаще, особенно те, которые включают в себя преодоление жердей, и Вы увидите, как изменятся аллюры Вашей лошади.



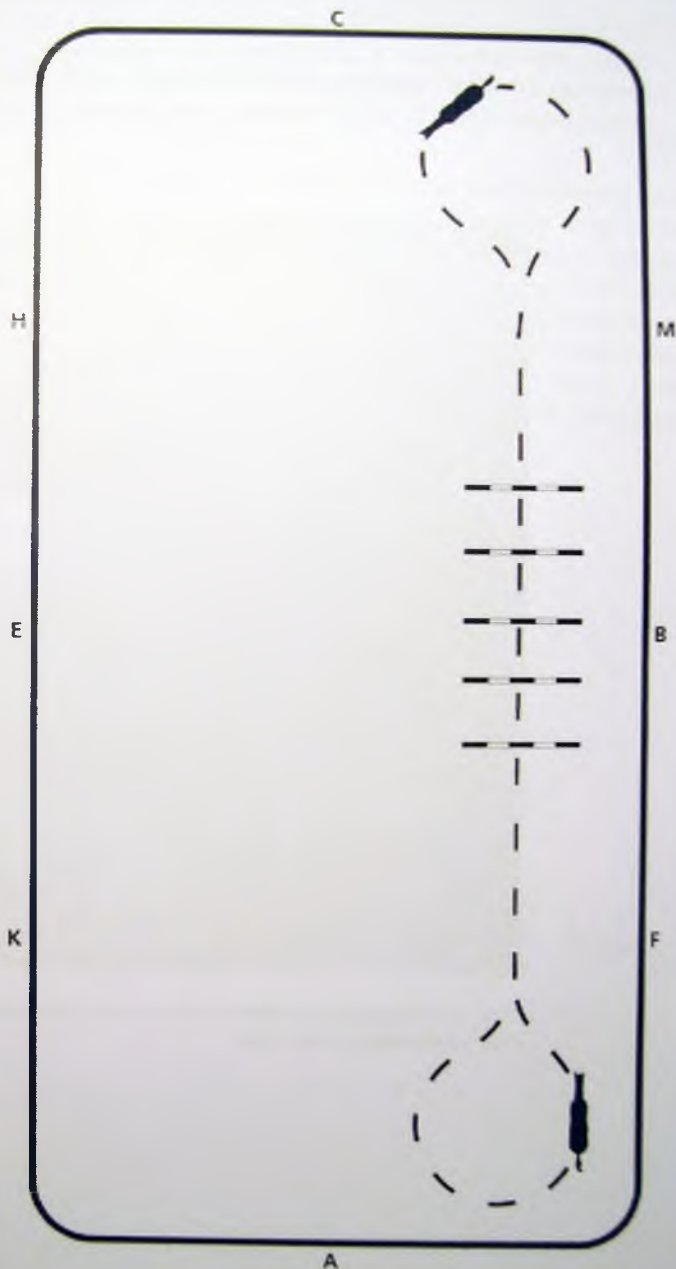
Эта лошадь правильно поднимает ноги при движении через жерди, а также улучшает свое умение сохранять сбор.

Упражнение 66. Рысь через жерди.

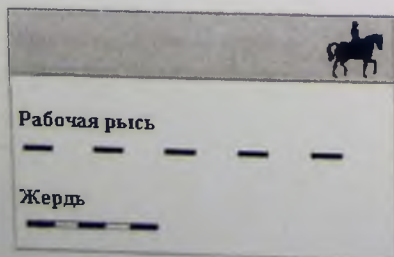
Преимущества.

Работа через жерди с одной стороны укрепляет заднюю часть и задние ноги лошади, а с другой стороны учит лошадь смотреть, куда она бежит и высоко поднимать ноги вместо того, чтобы еле волочить их по земле. Олимпийский призер Райнер Климке практически ежедневно включает работу через жерди в свой тренинг и полагает, что именно они помогают сделать из лошадей настоящих атлетов. Используйте Упражнения 66-69 вместе для достижения максимальной пользы.

Рис. 66



КЛЮЧ



Установка.

1. Установите ряд из 4 или 5 параллельных жердей на одной линии.
2. Проведите разминку с лошадью на шагу или рыси, отрабатывая сгибания в обоих направлениях.
3. Проследуйте четко через центр ряда жердей на активной рабочей рыси.
4. Отъезжайте на рыси от жердей на 12-15 метров, выполните маленький вольт для смены направления и по той же траектории снова зайдите на ряд жердей.
5. Преодолейте ряд жердей по 15 раз в каждом направлении.

Подсказка.

Для работы через жерди наденьте на лошадь нагавки и кобуры, чтобы уберечь ноги от повреждения в том случае, если лошадь оступится или по невнимательности зацепит ногой за жердь. Составьте ряд из 4-5 жердей на расстоянии примерно 1 метра друг от друга, так чтобы Вашей лошади не пришлось делать дополнительный шаг между каждой парой жердей.

Для начала будет полезно нанести яркую краску или повязать цветную ленту на центр каждой жерди. При движении к ряду жердей Вам придется целиться на эту маркировку и заходить на ряд четко по центру, не позволяя лошади смещаться в ту или иную сторону. Будьте внимательны – такое смещение является естественной тенденцией большинства лошадей!

Определение длины темпа лошади.

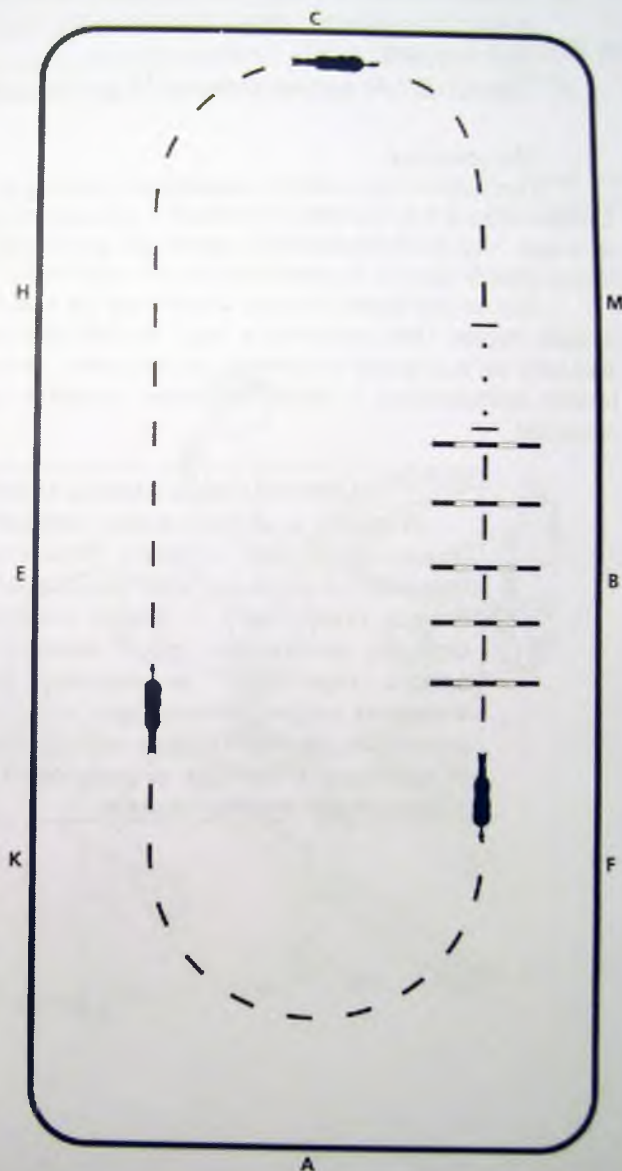
Начните с расположения жердей на расстоянии пяти Ваших шагов друг от друга. Возьмите лошадь на корду и прогоните ее на рыси через ряд жердей. Следите за тем, как лошадь ставит ноги – копыта должны попадать четко на середину расстояния между каждой парой жердей. Если лошадь переступает за середину дистанции, то жерди находятся слишком близко друг к другу их надо раскатить на расстояние заступа. Если же лошадь сбивает ритм движения и ей приходится тянуться до следующей жерди, в этом случае жерди следует немного скатить.

Упражнение 67. Рысь через жерди на овале.

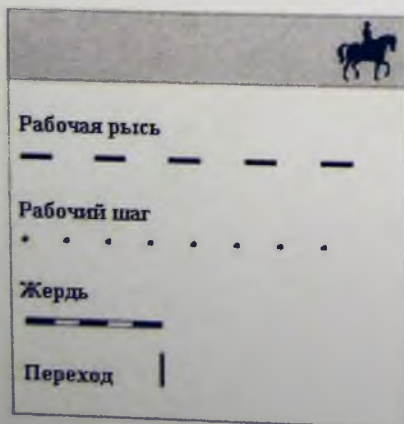
Преимущества.

Это упражнение очень похоже на Упражнении 66, но новая задача, появляющаяся здесь, заключается в добавлении одного перехода, требующего от лошади большей концентрации внимания на Ваших командах.

Рис. 67



КЛЮЧ



Установка.

1. Используйте предыдущее упражнение в качестве разминки.
2. Проезжайте по большому овалу, одна сторона которого пересекает ряд жердей по центру.
3. Преодолейте ряд жердей, расположенных на овале, на рабочей рыси.
4. Сразу же после пересечения последней жерди, перейдите в шаг.
5. Выполните 5 темпов на шагу и снова поднимите лошадь в рысь.
6. Выполните несколько больших овалов в обоих направлениях, каждый раз совершая переход в шаг после преодоления последней жерди в ряду.

Подсказка.

Ваша задача на 100 процентов контролировать лошадь. Как только задняя нога лошади пересекает последнюю жердь, немедленно требуйте переход в шаг. Не позволяйте лошади игнорировать Ваши команды или задерживаться с их выполнением.

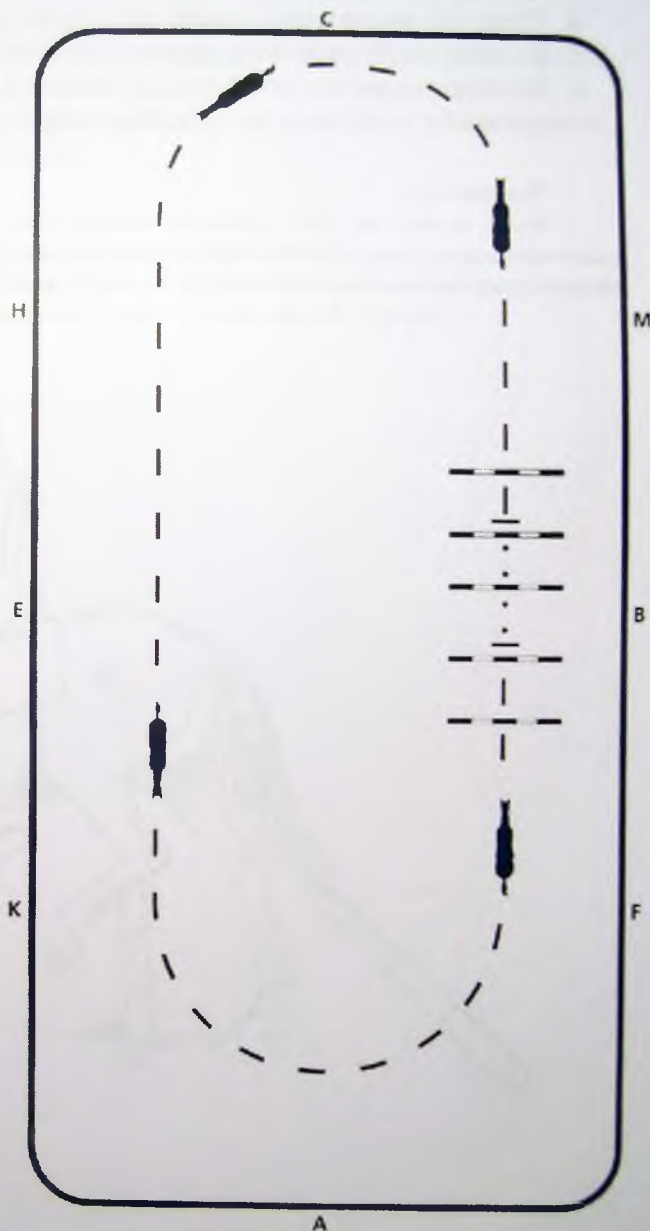


Упражнение 68. Рысь через жерди и переходы.

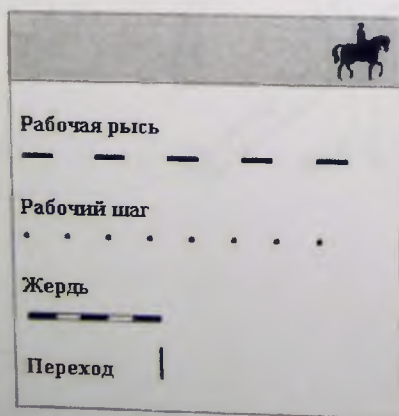
Преимущества.

Цель этого упражнения - заставить лошадь думать о своих движениях, а также внимательно слушать Ваши команды, отдаваемые поводом, шенкелем и корпусом.

Рис. 68



КЛЮЧ



Установка.

1. Используйте предыдущее упражнение в качестве разминки.
2. Проезжайте по большому овалу, одна часть которого пересекает ряд жердей ровно по центру.
3. Начните движение через ряд жердей на рабочей рыси.
4. Перед центральной жердью выполните быстрый переход в шаг или остановку.
5. Перед последней или предпоследней жердью снова быстро поднимите лошадь в рысь.
6. Выполните несколько больших овалов в обоих направлениях, руководствуясь данной установкой.

Подсказка.

По началу, Ваши переходы могут быть не совсем плавными, а лошадь может касаться копытами жердей с характерным стуком. Пусть это Вас не смущает, продолжайте упражняться, и Ваша лошадь со временем станет более внимательной и чуткой.

Упражнение 69. Рысь через жерди и разворот.

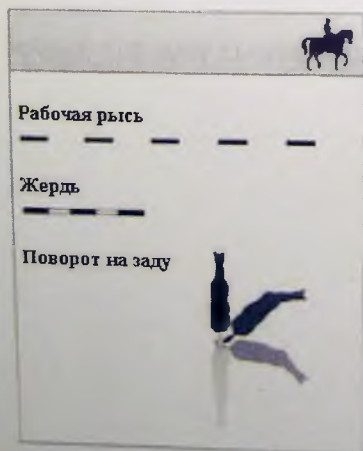
Преимущества.

Маневренность, требуемая от лошади при выполнении данного упражнения, обеспечивает уверенность, что лошадь будет стараться высоко поднимать передние ноги во время пересечения ряда жердей.

Рис. 69



КЛЮЧ



Установка.

1. Проведите разминку лошади при помощи упражнений на сгибания в обоих направлениях.
2. Пересеките ряд жердей на активной рабочей рыси.
3. После пересечения последней жерди проследуйте прямо 10 метров.
4. Выполните быструю ровную остановку.
5. Выполните разворот на заду для смены направления на противоположное.
6. Сразу же поднимите лошадь в рысь и снова пересеките ряд жердей.
7. Повторите установку несколько раз.

Подсказка.

Каждый раз чередуйте направления поворота на заду.



Упражнение 70. Гармошка на активной рыси.

Преимущества.

Это упражнение включает в себя попеременное чередование сбора и расслабления во время активного движения. Оно очень полезно для флегматичных лошадей и менее действенно при работе с впечатлительными, легко возбудимыми лошадьми, которые начинают «заводиться» по мере увеличения скорости движения.

Рис. 70



Установка.

1. Начните работу на рабочей облегченной рыси на 20-тиметровом вольте.
2. Установите контакт с поводом и рабочий сбор.
3. Оставаясь на вольте, постепенно ослабляйте повод и энергично толкайте лошадь вперед, заставляя ее активно двигаться.
4. Выполните один полный вольт на свободном поводу и прибавленной рыси.
5. Постепенно наберите повод и восстановите рабочий сбор, по-прежнему активно высылая лошадь.
6. Выполните два полных вольта в рабочем сборе на прибавленной рыси. Повторите упражнение несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Может пройти довольно много времени, прежде чем Ваша лошадь поймет, что от нее требуется. Но как только она вникнет в ритм упражнения, оно начнет доставлять ей радость и удовольствие. Лошадь начнет лучше толкаться задом, опуская голову вниз и вытягивая нос вперед. Дайте лошади несколько минут, чтобы расслабиться перед выполнением данного упражнения.

Когда Вы просите лошадь прибавить, представьте себе, что Вам помогает кто-то с земли, подбадривая лошадь бичом. Изменяющийся сбор должен напоминать Вам гармошку, которая плавно растягивается и сокращается в руках музыканта. На прибавленной рыси с ослабленным поводом Вы должны двигаться быстрее, но сохранять тот же самый ритм, что и во время спокойной рыси. Собирая лошадь, старайтесь сохранить ту энергию, которую Вы выработали на предыдущем вольте.

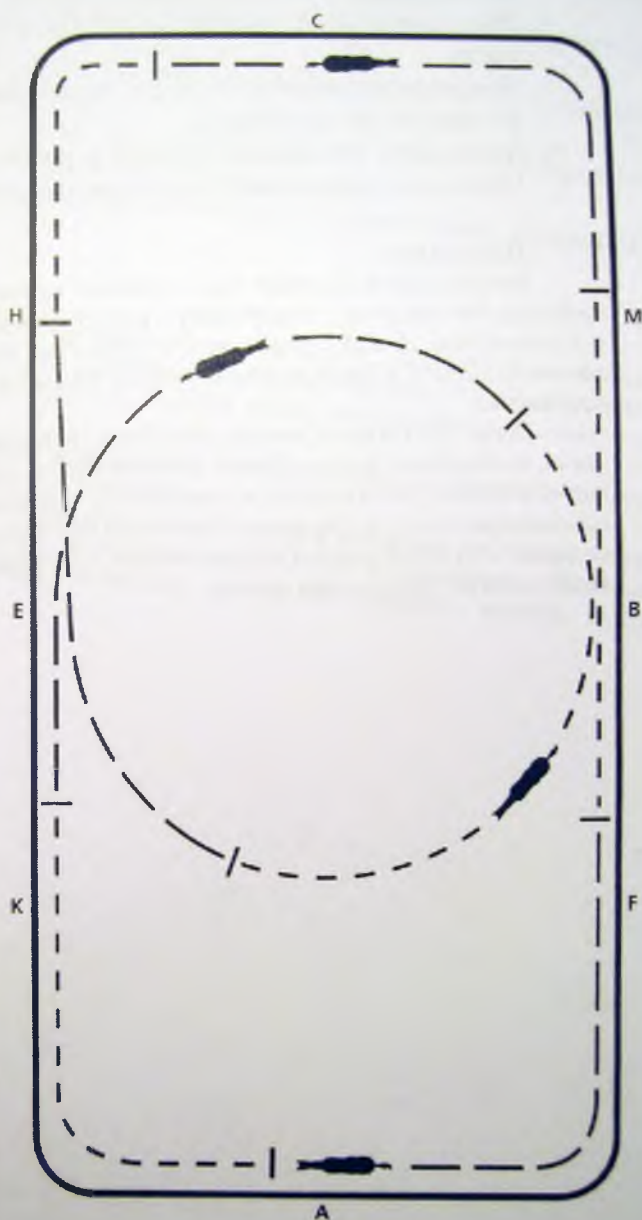
Упражнение 71. Сокращение и прибавка.

Преимущества.

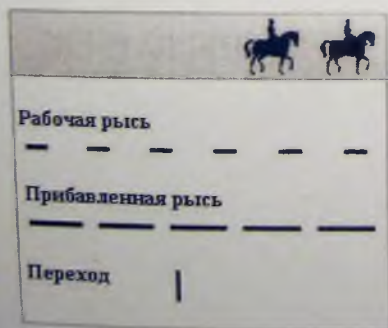
К концу работы над этим упражнением Ваша лошадь должна ощутить прибавившуюся энергию в задней части и задних ногах, позволяющую делать более мощный толчок, а также ощутить легкость в плечах.

Тщательно выбирайте место, в котором Вы будете требовать от лошади перехода, добивайтесь от нее быстроты и четкости выполнения Ваших команд к прибавке или сокращению.

Рис. 71



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси по большому кругу вдоль стенки манежа.
2. Чередуйте длинные размашистые темпы прибавленной рыси с более медленными короткими темпами рабочей рыси.
3. Выполняйте по 6-8 темпов каждого типа рыси, прежде чем выполнить переход.
4. После разминки по стенке манежа перейдите к движению по 20-метровому вольту.
5. Выберите две точки на вольте, где Вы будете требовать от лошади переходы с одной рыси на другую.
6. Делайте переходы все время в одних и тех же точках, выбранных Вами на вольте.

Подсказка.

Лошадь должна легко отзываться на команды к сокращению темпа, которые Вы отдаете корпусом. Она должна заметно замедлять и сокращать длину темпа в тот момент, когда Вы слегка отводите плечи и лопатки назад, выпрямляетесь в седле и напрягаете поясницу.

Не позволяйте лошади менять форму и размеры вольта в момент, когда посылаете ее энергично вперед или, наоборот, замедляете.

К тому же помните о том, что если Вы только начинаете работу над импульсом со своей лошадью, ее движения и послушание не будут идеальными – Вам потребуется определенная доля терпения, поскольку успеха Вы сможете достичь только путем многократных повторений.

Упражнение 72. Переходы в один темп.

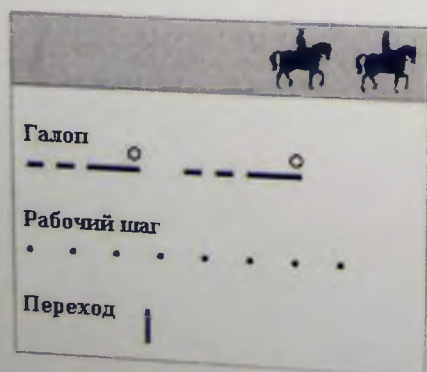
Преимущества.

Основная задача, которую возлагает на лошадь данное упражнение — выполнять четкий подъем в галоп, после чего сразу же подводить зад, чтобы выполнить переход на шаг. Это предотвращает перенос веса на перед после первого же подъема в галоп, что является частой проблемой многих лошадей.

Рис. 72



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на шаг или рыси по большому кругу вдоль стенки манежа — определите, какой аллюр позволит Вам наиболее чисто выполнить подъем в галоп.
2. Поднимите лошадь в галоп.
3. После одного темпа галопа перейдите снова в шаг или рысь.
4. Прошагните или прорысите несколько темпов.
5. Снова поднимите лошадь в галоп и выполните один темп.
6. Проследуйте таким образом вдоль всего манежа несколько кругов в обоих направлениях.

Подсказка.

Это упражнение значительно сложнее, чем кажется на первый взгляд! Лошадь *обязана* прерывать галоп по первому Вашему требованию и *не должна* игнорировать Ваши команды к переходу на более медленный аллюр. Это упражнение не подходит лошадям, легко возбуждающимся на галопе.

Очень важно для всадника оставаться спокойным и сохранять ровное центральное положение корпуса. Используйте только мягкие команды.

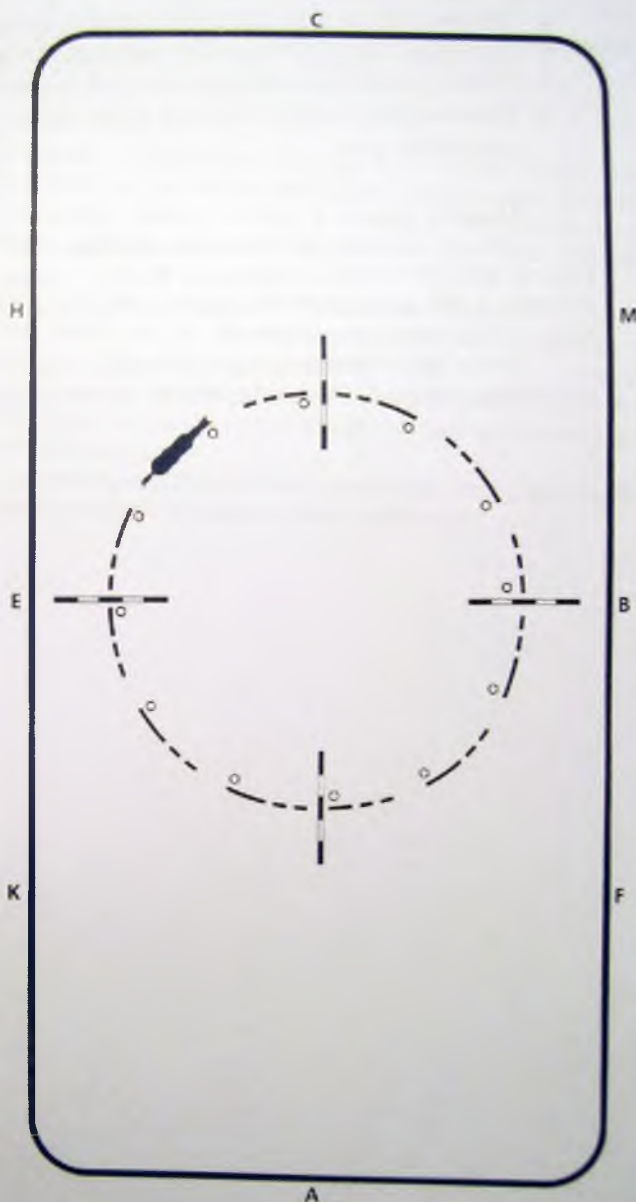
Упражнение 73. Галоп через жерди.

Преимущества.

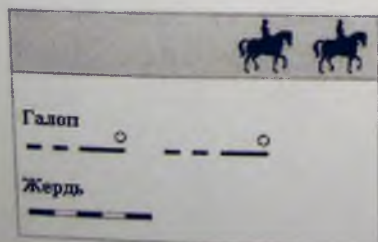
Выездковые лошади имеют тенденцию быть немного рассеянными и неуклюжими из-за специфики тренинга, делающего наибольший акцент на манежную работу. Упражнения такого рода заставляют лошадь более эффективно использовать задние ноги – свой природный двигатель, а также смотреть под ноги и думать о том, куда наступать.

Установите четыре жерди на равном расстоянии друг от друга по четырем сторонам 20-тиметрового вольта.

Рис. 73



КЛЮЧ



Установка.

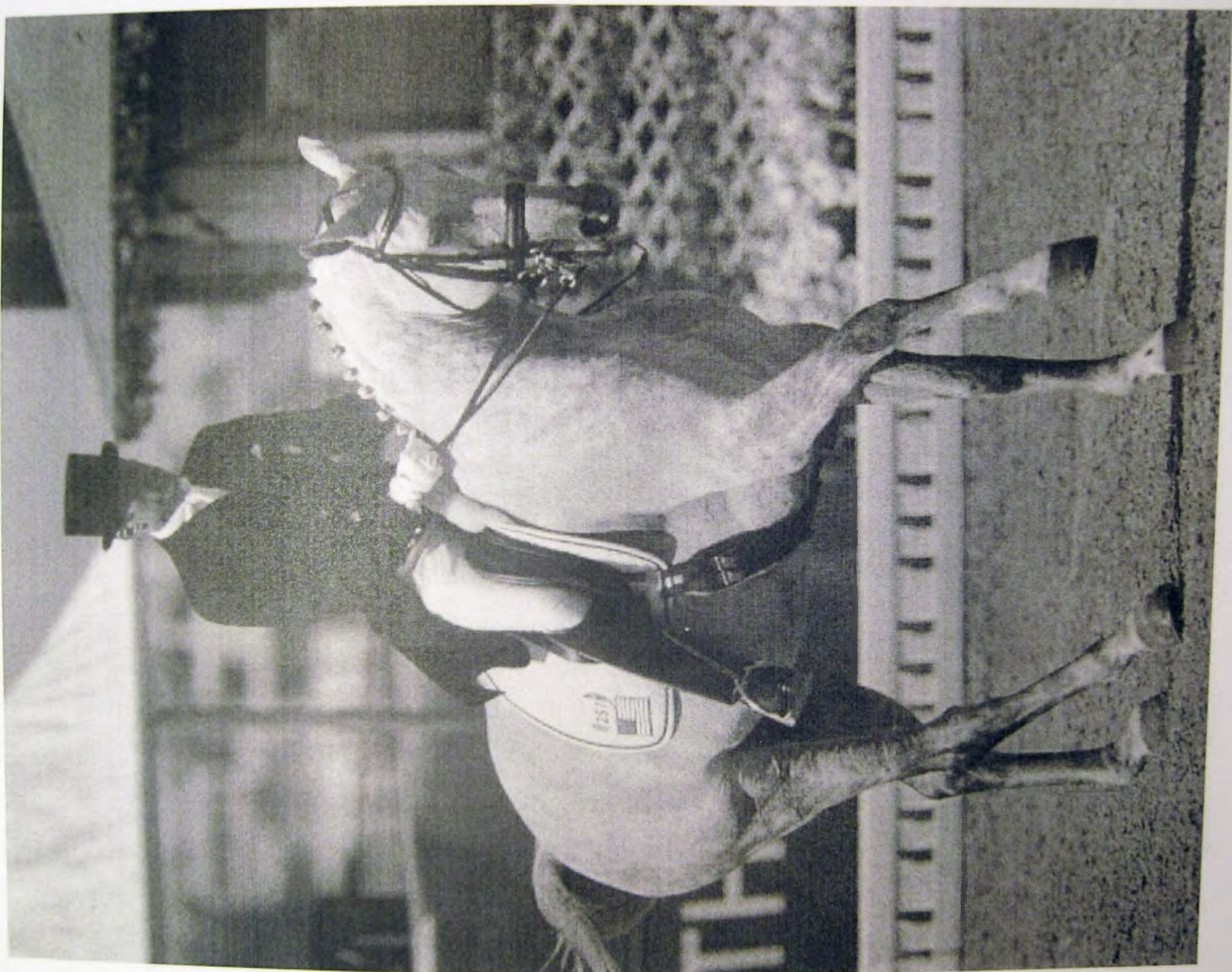
1. Начните движение галопом с той ноги, с которой легче Вашей лошади.
2. Двигайтесь галопом по вольту, стараясь попадать каждый раз на центр жерди.
3. Когда Вы подъезжаете к каждой жерди, слегка досылайте лошадь вперед так, чтобы галоп при подходе и пересечении жерди становился немного активнее.
4. Проезжайте по вольту 10 раз в каждом направлении. Перейдите в шаг, дайте лошади передышку и начните упражнение с начала.

Подсказка.

Это упражнение особенно эффективно при работе с лошадьми, имеющими ритмичный галоп, но нуждающимися в улучшении поступательного баланса. Гораздо хуже с ним справляются лошади, имеющие тяжелый галоп и тенденцию «таскать». Прежде чем приступить к отработке данного упражнения, Вам следует тщательно проработать часть 6 этой книги.

Незначительные ошибки и спотыкания характерны для всех выездковых лошадей при первом знакомстве с галопом через жерди. Если Ваша лошадь не наращивает галоп от шенкеля перед каждой жердью, а вместо этого переносит вес на перед или нарушает траекторию вольта, смещаясь в сторону от центра жердей, перед каждой жердью переводите лошадь в шаг, преодолевайте жердь на шагу, после жерди поднимайте лошадь в галоп, и двигайтесь галопом до следующей жерди.

Помогайте лошади сохранять поступательное движение, регулируя собственную посадку. Сядьте глубже в седло и немного отклоните назад свой корпус.



Часть 8.

Переходы в воздухе.

В этой части приведены несколько упражнений, позволяющих облегчить знакомство лошади с менкой ног в воздухе. Если Вы сами пока не знакомы с данным видом переходов, возьмите несколько уроков на выездженной прокатной лошади для того, чтобы Ваши команды были точны и понятны той лошади, которую Вы намереваетесь тренировать.

Начните работу с тех упражнений, которые Вам покажутся наиболее легкими и соответствующими уровню подготовки Вашей лошади. Если после нескольких повторений упражнение не показывает себя эффективным, попробуйте другое. Все упражнения, собранные здесь, имеют основной целью дать лошади представление о том, что такое переход в воздухе и как его выполнять. Может понадобится некоторое время, прежде чем лошадь поймет, что от нее требуется и сможет выполнить переход чисто. Как только это произойдет, Вы можете забыть о данных упражнениях и двигаться дальше – упражнения не предназначены для опытных лошадей, уже умеющих менять ноги в воздухе.

Удостоверьтесь, что Вы достаточно освоили часть 6 книги, Работа над галопом, прежде чем приступать к изучению данного вида переходов.

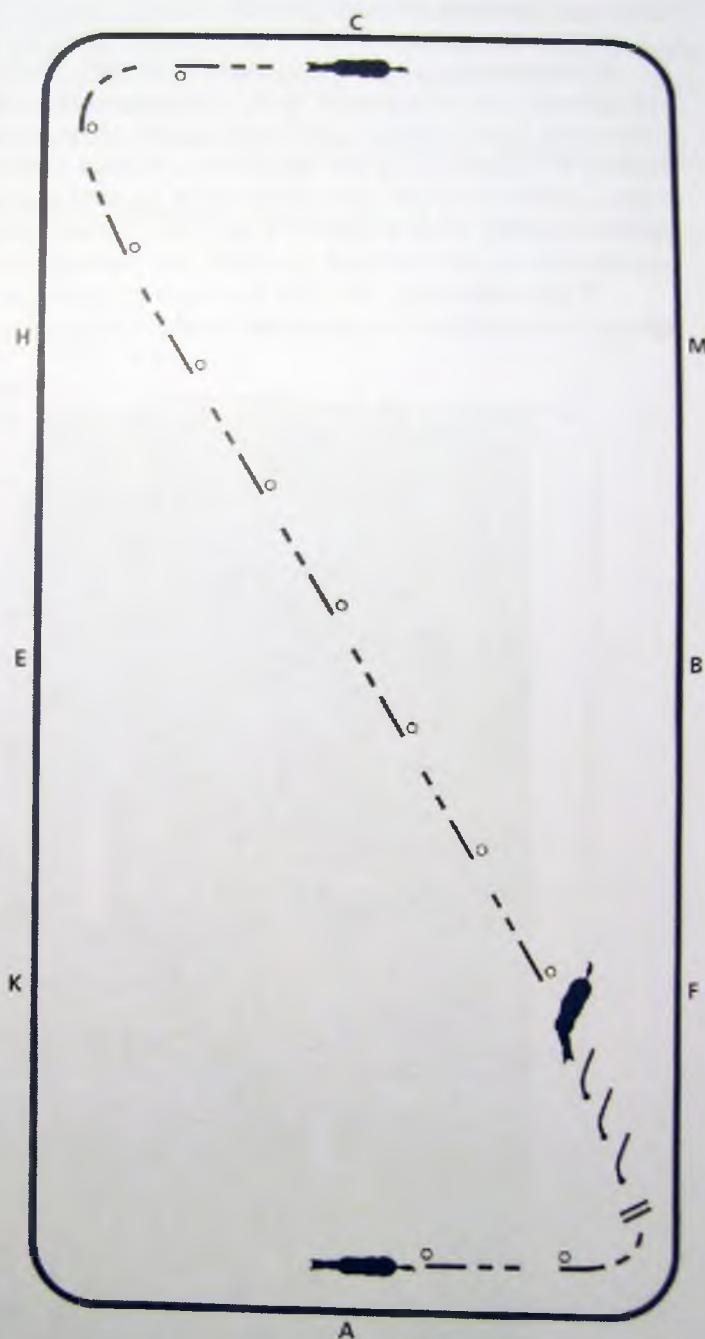


Упражнение 74. Диагональ и откидывание зада внутрь.

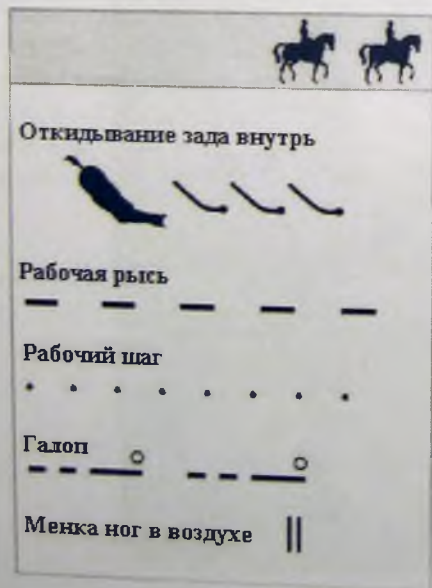
Преимущества.

Последовательная, логическая схема данного упражнения помогает большинству лошадей понять принцип менки ног в воздухе без излишнего беспокойства и стресса, часто возникающего в процессе ознакомления с новым элементом. Это упражнение приемлемо даже для молодых лошадей с поставленным рабочим галопом.

Рис. 74



КЛЮЧ



Установка.

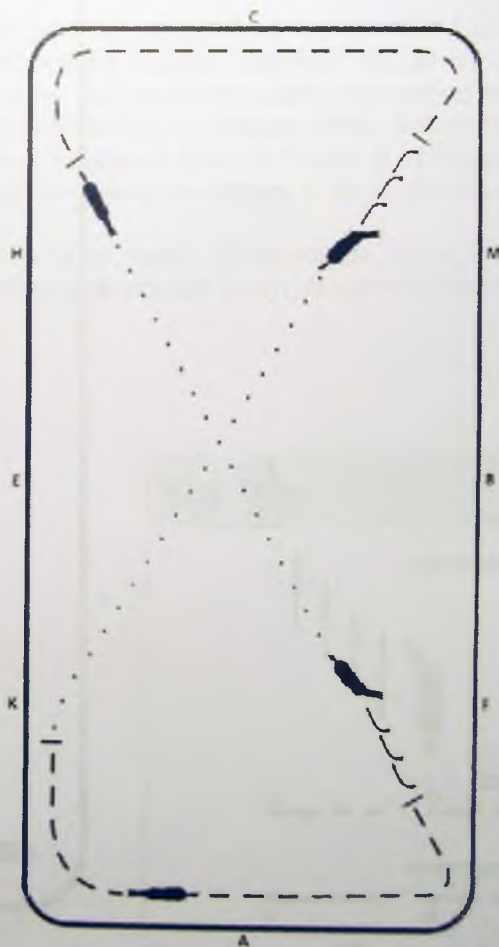
1. Двигайтесь шагом по диагонали (малая диаграмма, рис. 74.1). Как только Вы приблизитесь к стенке манежа, выполните несколько темпов до угла, откинув зад внутрь.
2. Выпрямите лошадь и пройдите угол на учебной рыси.
3. Перейдите в шаг и повторите установку по следующей диагонали.
4. Повторите упражнение несколько раз, в случае успеха попробуйте выполнить его на галопе (большая диаграмма, рис. 74). Начните движение с левой ноги по диагонали.
5. Приблизившись к стенке манежа, выполните несколько темпов, слегка откинув зад внутрь.
6. Выпрямите лошадь и попросите поменять ногу с левой на правую в углу.

Подсказка.

Поддерживайте постоянный контакт с поводом и помогайте лошади сохранять рабочий сбор. Старайтесь, чтобы Ваши команды были мягкими и не раздражали лошадь, но вселяли в нее уверенность.

Как и при любой работе, связанной с менкой ног в воздухе, Вам понадобится терпение, много терпения! Если у Вашей лошади ничего не получается, она начинает огорчаться и беспокоиться, перейдите к работе над элементами, уже освоенными и легко удающимися Вам обоим. К менке ног я рекомендую вернуться уже на следующем занятии – не следует оказывать на лошадь слишком сильное давление, это только разбалансирует ее галоп и не принесет положительных результатов.

Рис. 74.1



Упражнение 75. Использование голоса. Вариант А.

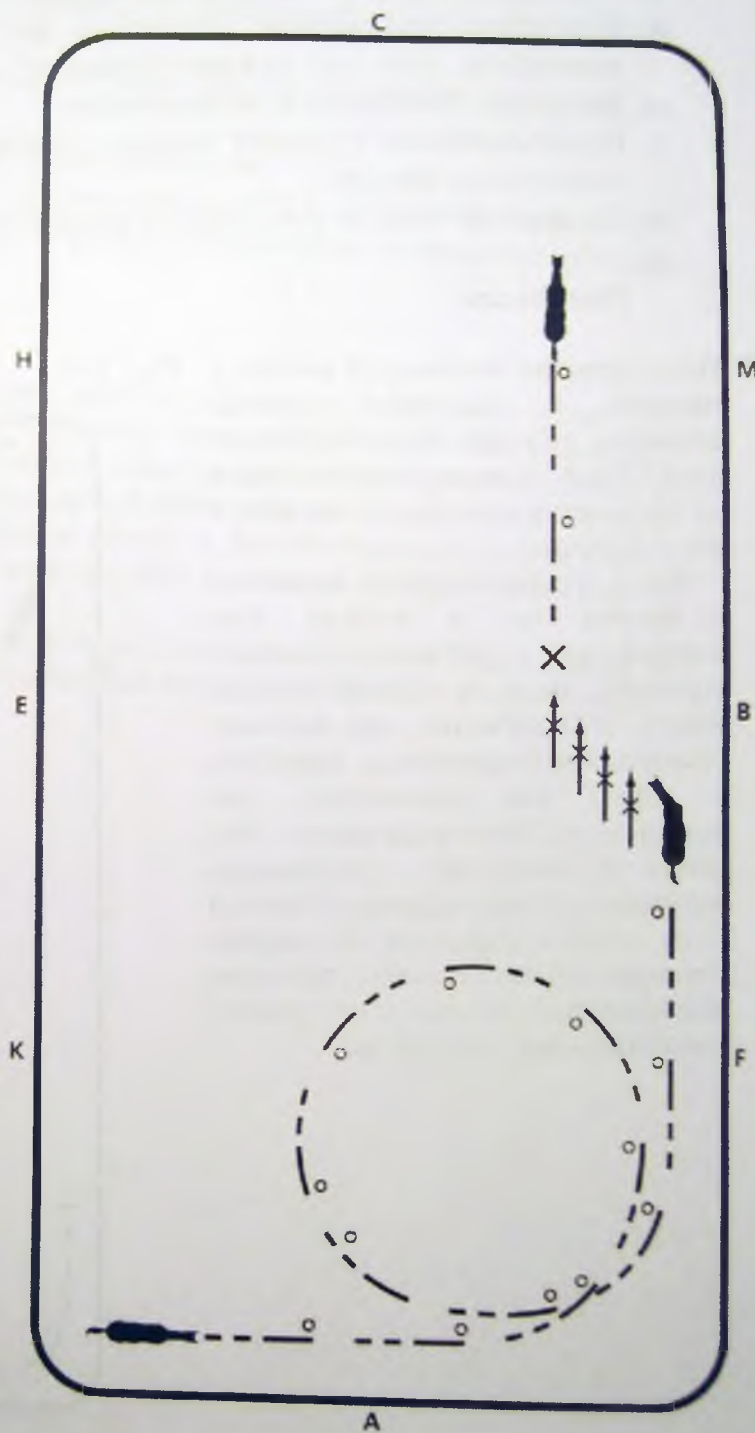
Упражнение заимствовано у Жанн Рэмбо, Большой Приз, США.

Преимущества.

Очень важно, чтобы Вы могли контролировать свою лошадь при помощи голосовых команд. Установление вербального контакта сделает Вашу работу поводом и шенкелем более мягкой и легкой.

Рис. 75

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение галопом ездой налево с левой ноги.
2. Из угла перед длинной стенкой сделайте 10-метровый вольт.
3. Выполните принятие с внутренним или прямым постановлением до линии $\frac{3}{4}$ манежа, после чего голосом попросите лошадь остановиться («оооо-оп»).
4. Если на голосовую команду лошадь останавливается или переходит в шаг, похвалите ее.
5. Поднимите лошадь в контр-галоп и проследуйте по линии $\frac{3}{4}$ манежа до короткой стенки.
6. Повторяйте данную установку много-много раз.
7. Выполните вышеописанную последовательность с самого начала, но вместо «оооо-оп» при помощи средств управления попросите лошадь поменять ногу в воздухе.

Подсказка.

Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, отработайте голосовую команду «оооо-оп» на прямой и на более медленном аллюре. Двигаясь рысью или шагом вдоль стенки манежа, скажите лошади «оооо-оп», одновременно давая корпусом команду к остановке. Старайтесь уменьшать физическое воздействие с каждым разом, плавно подводя лошадь к тому, что она начнет останавливаться только от Вашего голоса. В худшем случае лошадь должна на команду «оооо-оп» переходить с рыси или галопа в шаг, в лучшем случае – полностью останавливаться.

Результатом голосового упражнения должно стать движение по схеме: галоп – принятие – остановка на пол секунды – мгновенный подъем с другой ноги в контр-галоп.

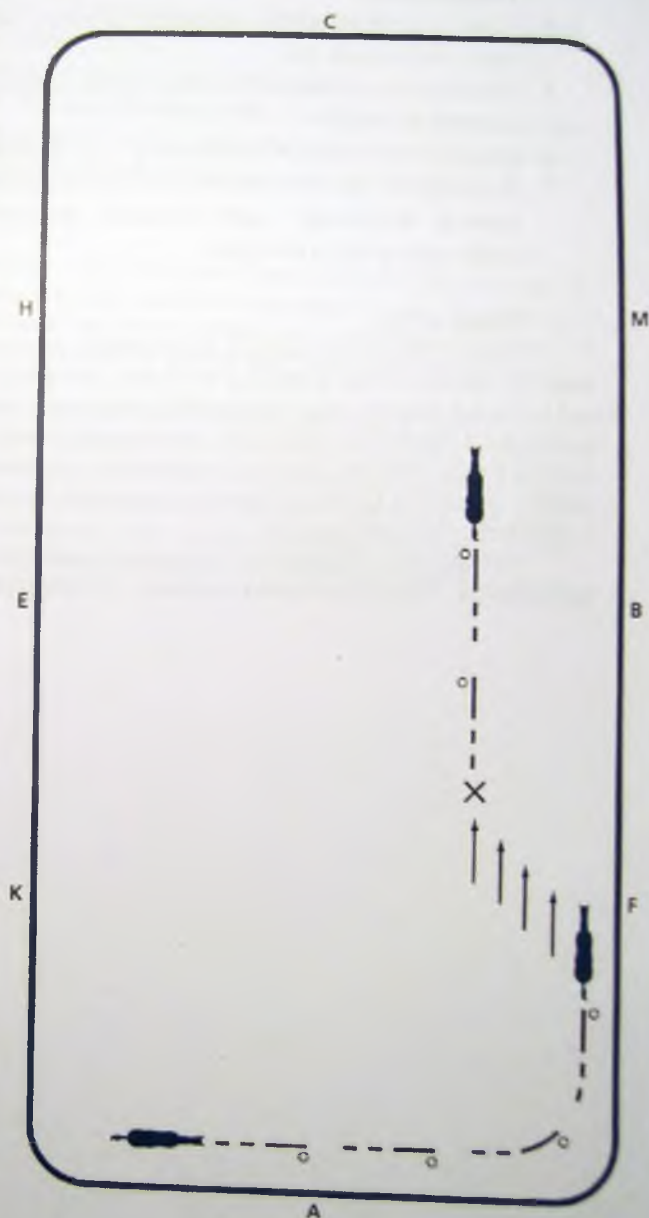
Упражнение 76. Использование голоса. Вариант В.

Преимущества.

Если предыдущее упражнение учило Вашу лошадь менять ногу в воздухе, выполняя переход с галопа на контргалоп, данное упражнение, наоборот, учит ее выполнять переход в воздухе с контргалопа на галоп. Каждый из этих переходов требует от лошади своеобразного баланса, поэтому очень важно, чтобы лошадь освоила оба перехода и чувствовала себя комфортно при их выполнении.

Рис. 76

КЛЮЧ



Установка.

1. Разогрейте лошадь, двигаясь несколько минут по стенке контр-галопом.
2. Начните упражнение ездой налево сокращенным контр-галопом в рабочем сборе.
3. От начала длинной стенки выполните принятие с прямым постановлением до линии $\frac{3}{4}$ манежа.
4. Голосом попросите лошадь остановиться («oooo-оп»). Сразу же поднимите лошадь в галоп с левой ноги.
5. Похвалите лошадь и повторите установку несколько раз.
6. Выполните вышеописанную последовательность с самого начала, но на этот раз вместо «oooo-оп» сделайте левое постановление и попросите у лошади перемену ноги в воздухе при помощи средств управления.

Подсказка.

Это упражнение является логическим продолжением предыдущего упражнения и должно быть применено только после того, как Ваша лошадь полностью освоит Упражнение 75. Когда Вы с легкостью сможете выполнять переходы с галопа на контр-галоп по линии $\frac{3}{4}$ (или $\frac{1}{4}$) манежа в обоих направлениях, приступайте к работе над переходом контр-галоп – галоп.

Если первая же попытка менки ног в воздухе была успешна, похвалите лошадь, сразу же расседлайте ее и отпустите отдыхать до следующего тренировочного дня. Если с первого раза Вас постигла неудача, возобновите ровный, спокойный, сбалансированный контр-галоп и повторяйте упражнение столько, сколько Ваша лошадь сможет двигаться, оставаясь расслабленной. Выполняя шаг 6 данной установки, тихо говорите лошади «oooo-оп», чтобы немного замедлить ее движение вперед и привлечь внимание к следующей команде, но не останавливайтесь ее полностью.

Упражнение 77. Менка ног на галопе.

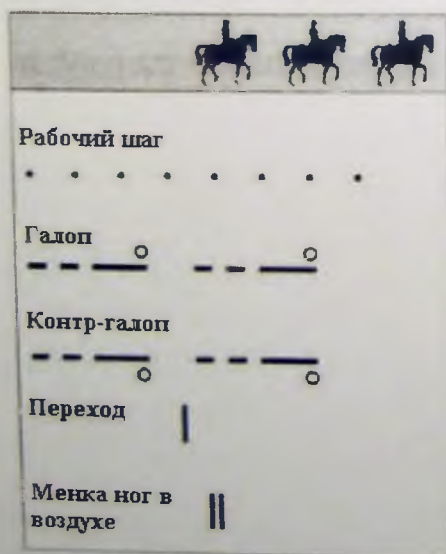
Преимущества.

Многочисленные повторения этого упражнения неизменно приводят к тому, что лошадь начинает выполнять менку ног в воздухе спокойно и без сопротивления, что, в свою очередь, позволяет всаднику избежать грубых и строгих команд.

Рис. 77



КЛЮЧ



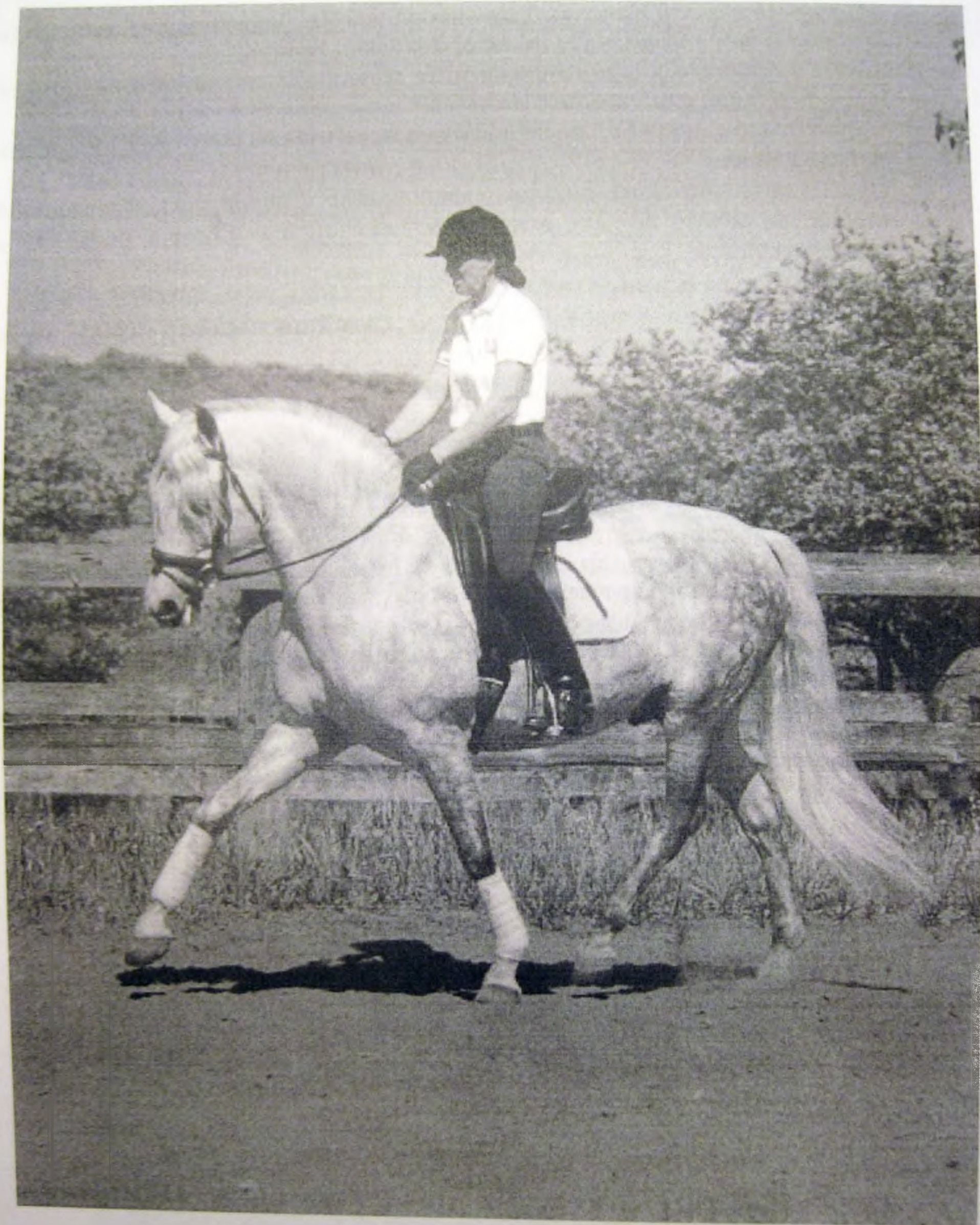
Установка.

1. По большой траектории начните движение галопом и проследуйте так несколько темпов.
2. Перейдите в шаг и выполните три темпа шагом. Далее поднимите лошадь в контр-галоп и выполните им еще несколько темпов.
3. Снова перейдите в шаг и прошагните три темпа, после чего поднимите лошадь в галоп с внутренней ноги (еще несколько темпов).
4. Отработайте данную последовательность несколько раз в обоих направлениях.
5. Продолжите движение галопом ездой налево с левой ноги. На длинной стенке попросите лошадь выполнить переход в воздухе в контр-галоп (поменять ногу).
6. Если лошадь не отвечает на команду немедленно, перейдите в шаг и сразу же снова поднимите лошадь в галоп с другой ноги (контр-галоп), чтобы добиться ее понимания схемы движения.
7. Повторите упражнение ездой направо.

Подсказка.

Лучше всего начинать отработку этого упражнения в замкнутом пространстве манежа или на плацу, где есть некое ограждение, вдоль которого будет двигаться лошадь. Если Вы все же решите тренироваться на открытом пространстве, будьте готовы к тому, что лошадь может нарушать траекторию, смещаясь в сторону. Первая часть упражнения учит лошадь правильно подниматься в галоп с одной и другой ноги, постепенно подводя ее к успешному выполнению второй части – непосредственной менке ног без смены аллюра.

Удостоверьтесь, что лошадь находится в полном подчинении и чутко реагирует на Ваши команды: помните, что основная цель упражнения – менка ног в воздухе без малейшей задержки во время перехода. Не теряйте терпения! Некоторым лошадям менка ног удается быстро и легко, некоторым же может потребоваться много времени, прежде чем они осознают, что от них требуется, и научатся это выполнять.



Часть 9.

Вырабатываем легкость.

Под легкостью я подразумеваю такое движение, при котором лошадь находится в постоянном контакте со средствами управления и переходит с одного аллюра на другой без видимых усилий. Легкость достигается только в том случае, если Вы на 100 процентов уверены, что лошадь полностью подчинена и управляется всегда, в любой момент Вашей работы. Например, если Вы выполняете посыл шенкелем, лошадь должна ускориться (или перейти на более быстрый аллюр, в зависимости от того, что Вы от нее требуете) немедленно, если же Вы успели сосчитать «раз... два... три...» и лишь тогда получили от лошади адекватный ответ, это значит, что лошадь не подчинена так, как этого требуется.

Все упражнения этой части рассчитаны на выработку стопроцентного контроля над лошадью. Они довольно просты в выполнении, но очень эффективны для работы над смягчением лошади и приучением ее правильно брать повод. Вы можете не заметить результата непосредственно после выполнения упражнения, но многократное повторение позволит лошади расслабиться и обрести требуемую легкость движений. Каждую установку следует повторять много раз в рамках одной тренировки и возвращаться к ней снова на следующем занятии.

Очень часто многие простые вещи упускаются из вида во время тренировок и не отрабатываются должным образом – обращайтесь больше внимания на мелочи и базовые упражнения, и Вы непременно добьетесь успеха!

Поскольку многие из упражнений этой части довольно неспешны и неактивны, Вам, возможно, захочется чередовать их и более динамичным движением. Например, после неоднократного повторения упражнения, выполняемого на шагу, сделайте пару кругов галопа вдоль стенки манежа, чтобы восстановить энергию движения и импульс, после чего снова вернитесь к повторению установки.



Упражнение 78. Остановки на шагу.

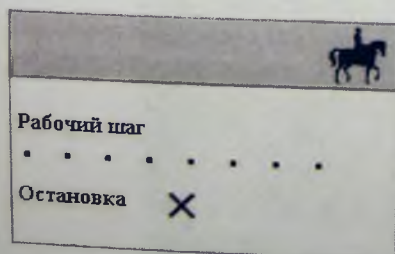
Преимущества.

Это простое упражнение позволяет добиться от лошади полного повиновения средствам управления. В том случае, если упражнение выполняется правильно, оно непременно улучшит мягкость лошади на рот и внимание к Вашим командам.

Рис. 78



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочим шагом по стенке манежа в любую сторону.
2. Глядя прямо перед собой, сядьте глубже в седло и выполните правильную ровную остановку.
3. Досчитайте до восьми и продолжите движение шагом.
4. Отрабатывайте установку много раз в обоих направлениях.

Подсказка.

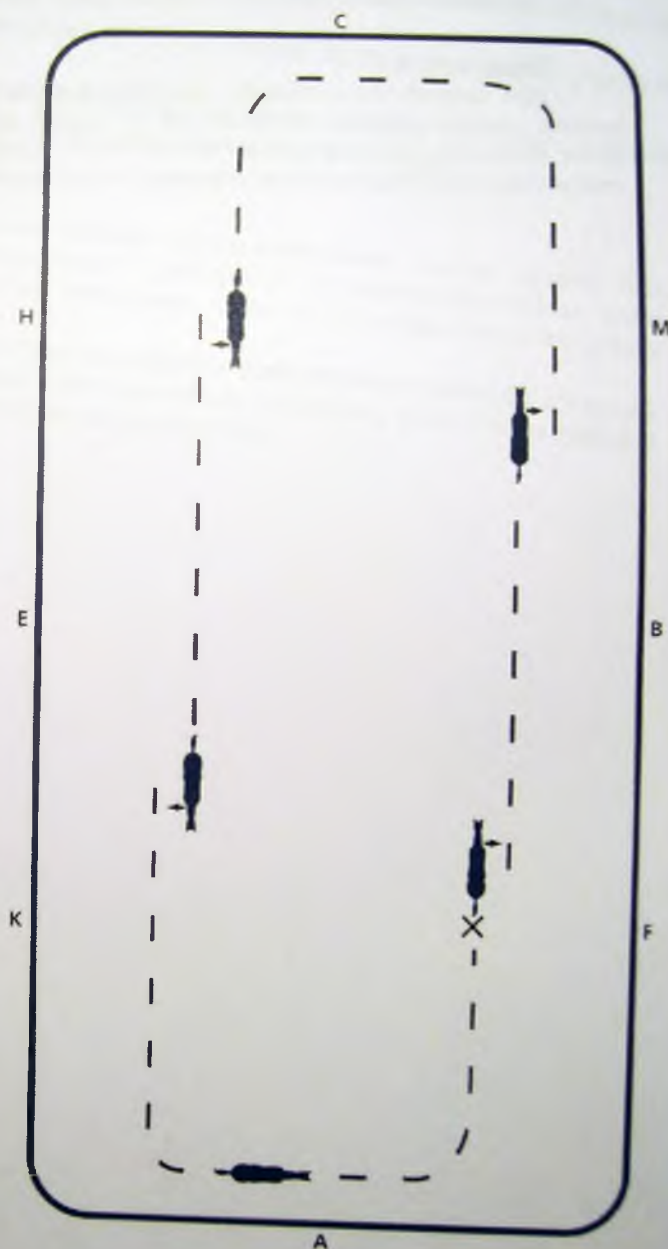
При выполнении остановки пользуйтесь корпусом, а не поводом! Откиньте плечи и лопатки немного назад, в то время как таз слегка выдвиньте вперед навстречу рукам. Во время остановки удостоверьтесь, что все ноги лошади стоят ровно и зад подведен. При необходимости сделайте один шаг вперед, чтобы выровнять лошадь.

Упражнение 79. Переходы с шагом в сторону.

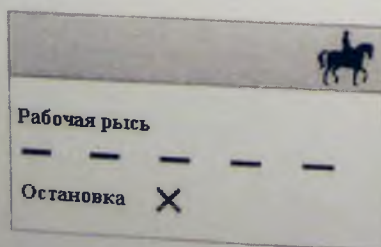
Преимущества.

Это упражнение помогло исправить остановки бесчисленного количества лошадей, которые имели привычку вытягивать шею и ложиться в руку всаднику во время остановки. Требования упражнения задействуют внутреннюю заднюю ногу лошади, тем самым не позволяя ей переносить вес на перед.

Рис. 79



КЛЮЧ



Установка.

1. Проведите разминку, выполняя различные элементы на учебной рыси (перемены направления, дуги, серпантины или вольты).
2. Попросите лошадь выполнить быструю и ровную остановку на рыси.
3. Сразу же остановившись, попросите лошадь сделать один шаг в сторону от внутреннего шенкеля.
4. Сделав *один* шаг, немедленно продолжите движение прямо учебной рысью.
5. Продолжайте выполнять различные элементы, каждые несколько темпов требуя от лошади четкие остановки и один шаг в сторону.

Подсказка.

Для полноценного выполнения данного упражнения Ваша лошадь должна быть знакома с элементом «поворот на переду». Приступайте к упражнению только после хорошей разминки, чтобы лошадь не отвлекалась и могла сфокусироваться на Ваших командах.

Будьте точны при выполнении этого упражнения: добивайтесь мгновенных остановок без сопротивления со стороны лошади и таких же четких подъемов в рысь. Всегда требуйте от лошади только одного шага в сторону от внутренней ноги.

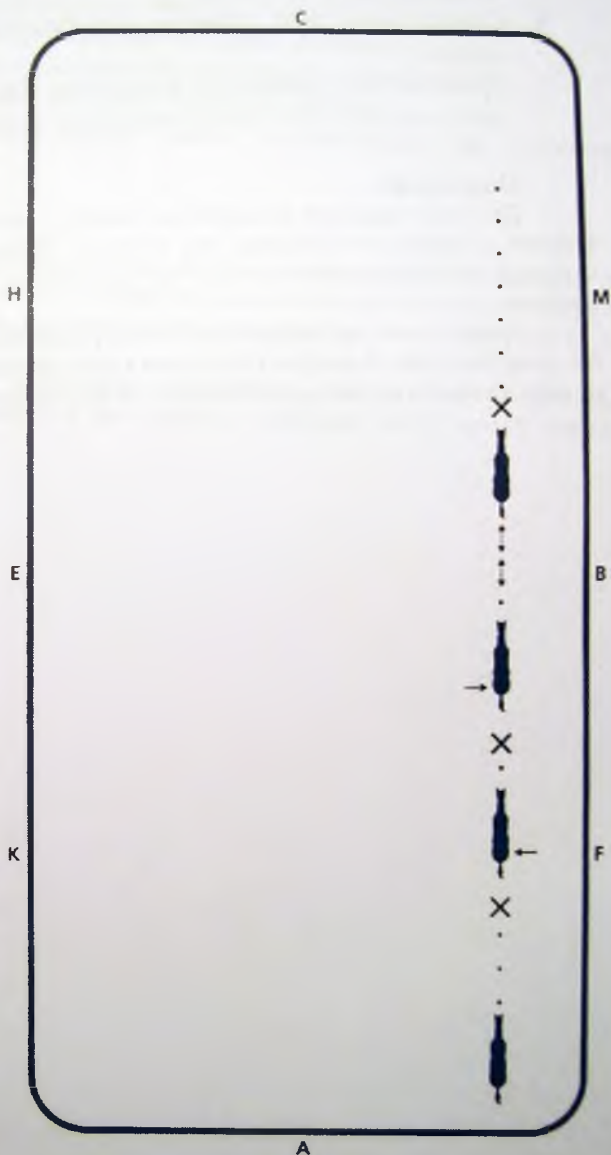
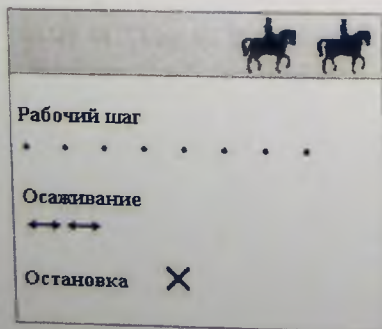
Упражнение 80. Осаживание и боковое движение.

Преимущества.

Это упражнение учит лошадь соблюдать баланс как при боковом движении, так и при движении назад, не опираясь на повод и не ложась в руку всаднику.

Рис. 80

КЛЮЧ



Установка.

1. Начините движение рабочим шагом, отступив примерно метр от стенки манежа (ограждения плаца).
2. Выполните ровную остановку и сохраняйте неподвижность на протяжении четырех секунд.
3. Выполните откидывание зада лошади от правого шенкеля.
4. Выпрямите лошадь, сделав пол шага вперед, и остановитесь.
5. Выполните откидывание зада лошади от левого шенкеля.
6. Снова выпрямите лошадь и сделайте четыре темпа осаживания.
7. Остановитесь и продолжите движение рабочим шагом.
8. Повторите установку три раза, затем отработайте ее, поменяв направление.

Подсказка.

Лошади, которые еще не знакомы с осаживанием, должны понять его принцип во время работы в руках: начните осаживание с нескольких шагов назад, постепенно требуя от лошади все больше шагов – столько, сколько она сможет сделать. Затем повторите то же самое под верхом.

Если лошадь не торопится выполнять откидывание зада от Вашего шенкеля, выполните сначала несколько поворотов на переду, поскольку они даются лошади значительно легче.

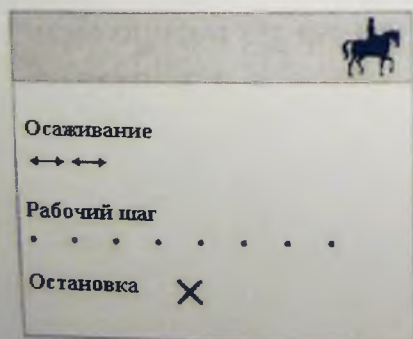
Упражнение 81. Переходы: шаг – остановка - осаживание.

Преимущества.

Это упражнение является еще одной методикой отучения Вашей лошади тянуть за повод и переносить вес на перед во время остановки.

Рис. 81

КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочим шагом по стенке манежа в любом направлении.
2. Выполните ровную остановку и зафиксируйте лошадь на четыре секунды.
3. Выполните четыре темпа осаживания.
4. Сразу же двиньте лошадь вперед, сделайте четыре темпа шагом и снова остановитесь.
5. Немедленно выполните четыре темпа осаживания.
6. Повторите установку несколько раз, после чего пройдите шагом полный круг вдоль стенки манежа.
7. Повторите всю последовательность несколько раз в обоих направлениях.

Подсказка.

Не удовлетворяйтесь тем, что лошадь просто остановится по Вашей команде: основная задача лошади остановиться так, чтобы зад был правильно подведен – если линия задних ног выступает за линию ягодиц, сделайте дополнительный шаг вперед, чтобы выровнять остановку. Во время осаживания лошадь должна сохранять плотный контакт с поводом и сбор, если не получается, сделайте шаг вперед, чтобы восстановить контакт и повторите осаживание.

Если во время остановки лошадь суетится и нервничает, заставьте ее стоять на месте столько, сколько нужно для обретения полного спокойствия. При необходимости Вы можете даже посветить этому весь тренировочный день – умение стоять спокойно по Вашему требованию обязательно для каждой лошади!

Упражнение 82. Тренируем сбор от шенкеля.

Упражнение заимствовано у Беттины Друммонд.

Преимущества.

Успех выполнения сбора зависит в основном от того, насколько лошадь отзывчива к командам шенкеля. Только в том случае, если у лошади выработана легкость, она может двинуться вперед от Вашего шенкеля и подвести зад.

Это упражнение – прекрасная проверка отзывчивости лошади к Вашим командам и ее управляемости. Оно требует точности и искусства от Вас обоих.

Рис. 82



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей рыси по 20-тиметровому вольту.
2. Чередуйте несколько темпов неглубокого движения плечом внутрь и откидывания зада внутрь.
3. Как только лошадь поймет данную последовательность и ее движения станут плавными, попросите лошадь смещать в сторону от Вашей ноги только бок, в одну сторону за раз.
4. Для этого резко прижмите левый шенкель так, чтобы лошадь отстранилась от него только реберной клеткой, не переступая в сторону ногами. После получения адекватного ответа слегка ослабьте повод и выполните несколько темпов энергичной рыси по вольту.
5. Добейтесь от лошади такого же ответа на воздействие правого шенкеля.
6. Повторите всю последовательность (влево – вперед – вправо – вперед) несколько раз.

Подсказка.

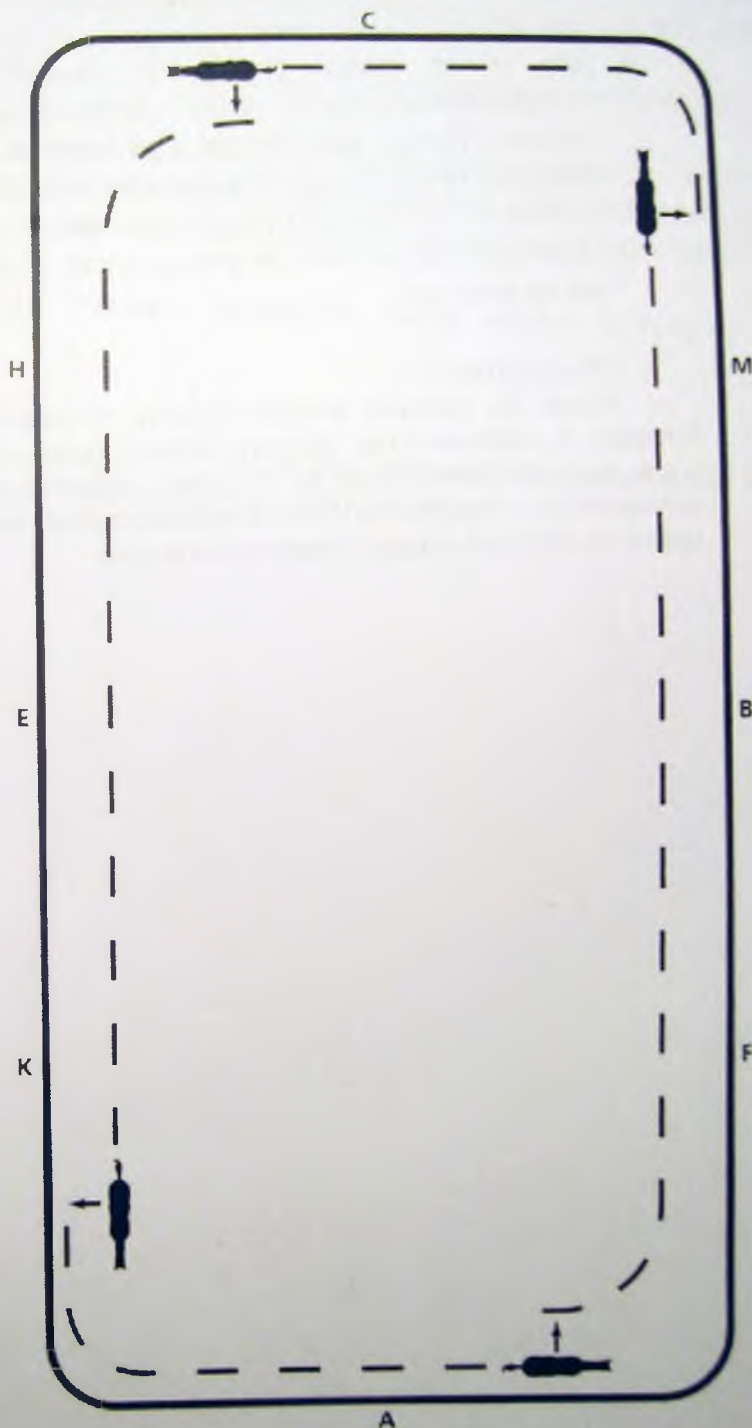
Когда Вы просите лошадь уходить от шенкеля, воздействие ногой должно быть быстрым и коротким (как поворот выключателя), длиться не более полу темпа. Реакция лошади должна быть столь же быстрой – перенос веса с одного плеча на другое. Ваше движение будет напоминать легкое вальсирование, только лошадь должна при этом бежать прямо, не отступая ногами с траектории вольта.

Упражнение 83. Шаги внутрь и наружу.

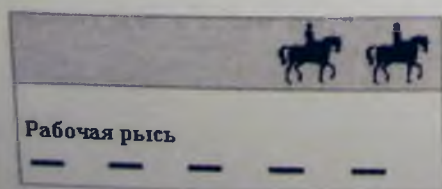
Преимущества.

Очень часто, когда лошадь ощущается тугой на рот, она оказывается и тугой на шенкель. Это упражнение учит лошадь слушать всадника и отвечать на воздействие шенкелем. Также оно помогает приведению задних ног лошади ближе друг к другу, что является основной задачей сбора.

Рис. 83



КЛЮЧ



Установка.

1. Проезжайте рысью по небольшому прямоугольнику, примерно 20 на 60 метров или по стенке манежа, если Ваш манеж соответствует этим параметрам.
2. Двигаясь на рабочей облегченной рыси, старайтесь заезжать в каждый угол как можно глубже. Используйте *внутренний* шенкель *перед* углом. Удостоверьтесь, что лошадь делает ощутимый четкий шаг внутрь угла под воздействием Вашего шенкеля.
3. Проезжайте таким образом по прямоугольнику примерно пять раз в каждом направлении.
4. Теперь при помощи *внешнего* шенкеля попросите лошадь выйти из угла и сделать два четких шага в сторону по направлению к середине манежа.
5. Повторите данное движение, проезжая по прямоугольнику 5 раз в каждом направлении.
6. Двигаясь вдоль стенки манежа, чередуйте шаги внутрь и наружу в каждом углу.

Подсказка.

Следите за собой! Старайтесь заехать в угол глубже, даже если Вам кажется, что Вы уже достаточно глубоко, старайтесь зацепить сапогом стенку манежа!

Упражнение 84. 10 – 10 - 10.

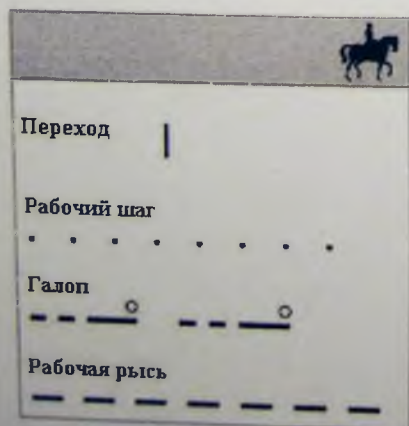
Преимущества.

Это упражнение незаменимо для обучения Вас отдавать правильные команды. Оно заставляет всадника лучше чувствовать лошадь и ездить более эффективно, вместо того чтобы просто кататься как пассажир.

Рис. 84



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение рабочим галопом ездой налево.
2. Через 10 темпов перейдите на рысь.
3. Выполните 10 темпов рыси и снова поднимите лошадь в галоп.
4. Через 10 темпов галопа перейдите в шаг.
5. Прошагните 10 темпов и поднимитесь в галоп.
6. Начните все сначала.
7. Повторите установку несколько раз, затем поменяйте направление и выполните всю последовательность снова.

Подсказка.

Будьте внимательны! Считайте темпы и выполняйте не более 10 темпов на каждом аллюре. Это великолепное упражнение на концентрацию!

Перед началом упражнения разомнитесь несколько минут, чтобы убедиться, что лошадь движется ритмично, расслабленно и держит сбор. В разминку можно также включить принимания или уступку шенкелю, которые быстро помогут лошади адаптироваться к контакту с Вашей ногой.



Часть 10.

Работаем над прибавкой.

Три упражнения этой части созданы специально для того, чтобы улучшить силу толчка лошади, что необходимо для удлинения темпа. Сами по себе упражнения не способны выработать эффектную прибавку, их задача состоит в укреплении мышц задней части тела лошади. Особенно хороши эти упражнения для лошадей, не обладающих естественной природной способностью к прибавке.

Ключевым моментом прибавленной рыси является растягивание всего тела лошади и увеличение длины ее темпа. При этом весь спинной хребет лошади разгибается наружу и вперед (но не вниз, по направлению к земле!) и каждый темп покрывает большее расстояние, поскольку движение происходит от зада, что значительно усиливает толчок. Принципы прибавленной рыси можно сравнить с принципом скольжения по воде моторной лодки, двигатель которой находится на корме, а носовая часть приподнимается над водой в момент добавления газа.



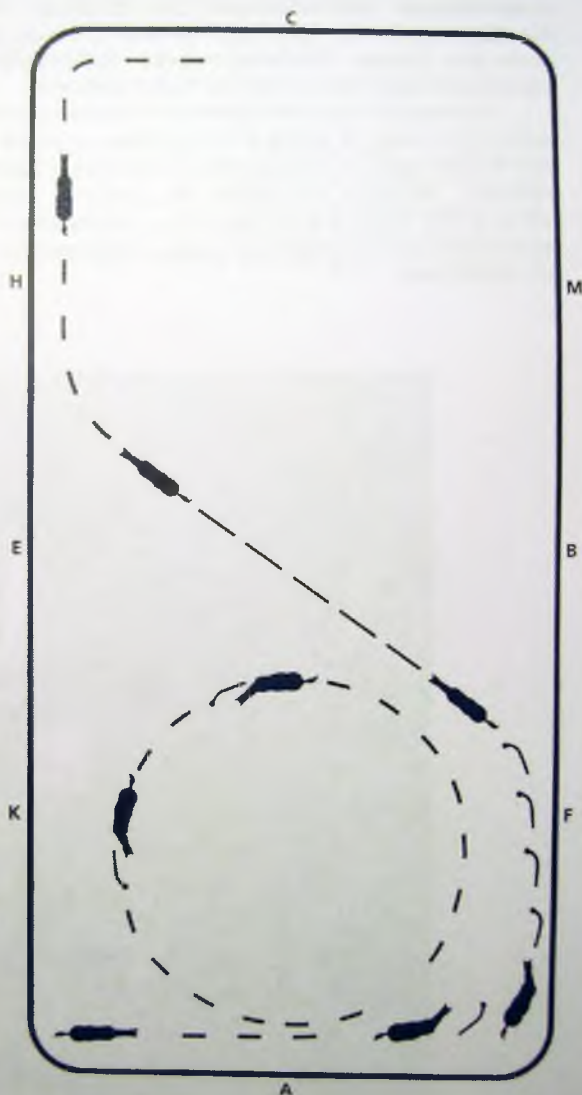
Упражнение 85. Выработываем силу толчка.

Преимущества.

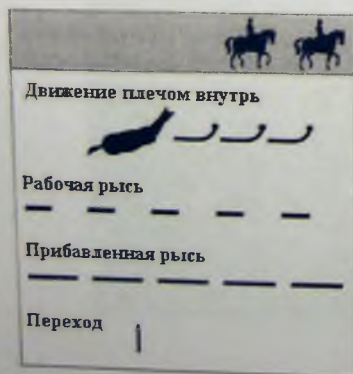
Это упражнение разработано в подтверждение того факта, что удлинить темп лошади можно лишь в том случае, если лошадь двигается от зада, а не бежит не перед, как это часто происходит.

Упражнение включает в себя элемент боковой работы, поэтому я рекомендую предварительно отработать несколько упражнений из Части 5, чтобы позволить лошади привыкнуть маневрированию, требуемому в данном упражнении.

Рис. 85



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой налево.
2. От точки А выполните 20-метровый вольт плечом внутрь.
3. На выходе с вольта сохраните положение плечом внутрь и так пройдите угол после короткой стенки.
4. После угла выпрямите лошадь и выйдите на диагональ.
5. На диагонали выполните прибавленную рысь.
6. Достигнув противоположной длинной стенки, перейдите на рабочую рысь.
7. Повторите упражнение несколько раз.

Подсказка.

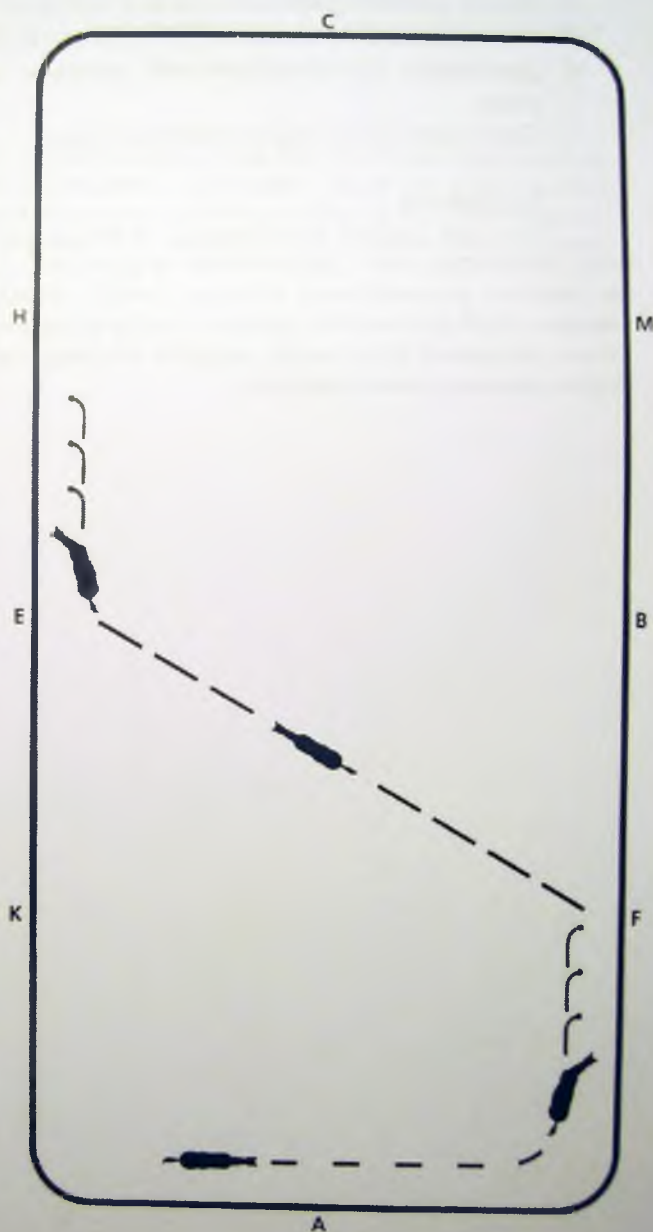
Если Вы сумели выработать у лошади стабильную рабочую рысь с хорошим импульсом, идущим от зада, прибавка на рыси удастся Вам с первой же просьбы, Вам даже не придется дополнительно «пинать» лошадь. Расслабьте поясницу, зажмите шенкель и немного ослабьте контакт с поводом, чтобы лошадь могла активнее проходить вперед. Как только увеличится длина темпа, следуйте амплитуде движения лошади, позволяя пояснице и бердам скользить более свободно.

Упражнение 86. Движение плечом наружу и прибавка.

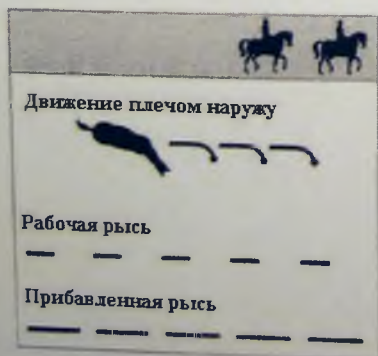
Преимущества.

Это упражнение включает в себя элемент «плечо наружу» до и после прибавки на рыси, призванный активнее задействовать в работе наружную заднюю ногу лошади, отвечающую за ее толчковую силу.

Рис. 86



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение на рабочей учебной рыси ездой налево.
2. Перед точкой F выполните 3-4 темпа плечом наружу.
3. В точке F выпрямите лошадь и поверните на короткую диагональ от F до E.
4. На диагонали выполните прибавку.
5. В конце диагонали выполните еще 3-4 темпа плечом наружу.
6. Выпрямите лошадь и повторите упражнение после следующей короткой стенки.

Подсказка.

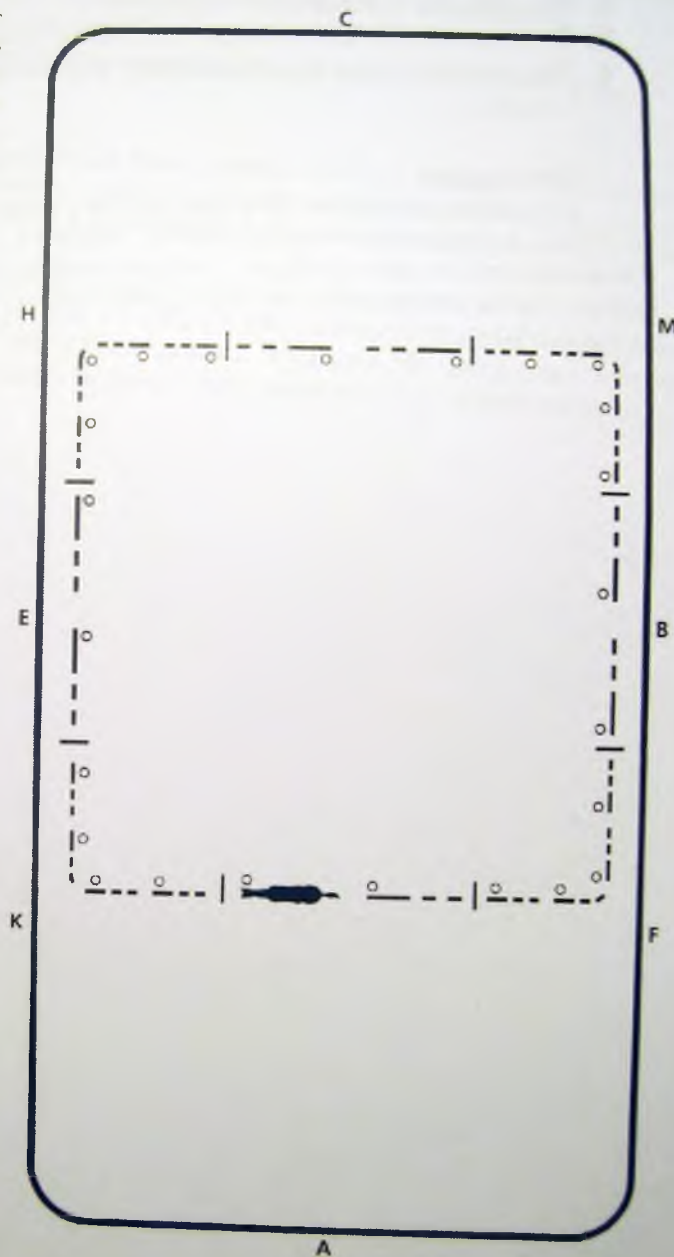
Не следует выполнять прибавку до того момента, как Вы полностью повернете на диагональ и выпрямите лошадь после поворота. В момент поворота лошадь хуже сбалансирована, поэтому ей будет слишком сложно правильно ответить на Вашу команду. Поэтому прежде, чем просить лошадь удлинить темп убедитесь, что Вы окончательно вышли на диагональ.

Упражнение 87. Сокращение и прибавка на галопе.

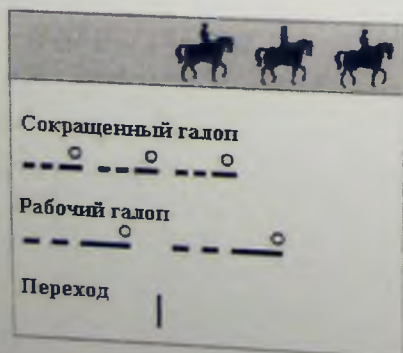
Преимущества.

Сокращение и прибавка на галопе, в отличие от обычной езды галопом вдоль стенки манежа, учит лошадь более интенсивно выдвигаться вперед от шенкеля и более чутко и точно реагировать на ваши команды, находясь в хорошем поводу, что является краеугольным камнем легкости ее движения.

Рис. 87



КЛЮЧ



Установка.

1. По большому квадрату проезжайте на рабочем галопе.
2. В каждом углу квадрата садитесь глубже в седло и сокращайте лошадь для прохождения угла.
3. Сразу же после угла выполните прибавку, пока не достигните следующего угла, перед которым снова выполните сокращение.
4. Не выходите за границы квадрата!
5. В каждом следующем углу повторяйте данную последовательность.

Подсказка.

Для выполнения этого упражнения Ваша лошадь должна в полной мере владеть отлично сбалансированным галопом, именно поэтому упражнение неприемлемо для молодых лошадей. Используйте конуса или любые другие маркировки для разметки квадрата со стороной 15 – 20 метров.

Во время выполнения упражнения всаднику полезно представлять себе, что в каждом углу он собирается сделать пируэт, для которого нужен очень собранный сокращенный галоп. После угла Вы как будто отпускаете лошадь, позволяя ей реализовать импульс, накопленный во время сокращенного галопа, и так движетесь до следующего угла с воображаемым пируэтом.



Часть 11. Важная гимнастика.

Выездковые лошади, на мой взгляд, иногда слишком много занимаются выездкой. Я имею в виду, что они слишком много времени проводят в закрытом манеже, бесконечно повторяя одни и те же элементы. Следует помнить, что даже выездковой лошади необходима работа на открытых пространствах и свежем воздухе — она активизирует сердечно-сосудистую деятельность, укрепляет суставы, связки и сухожилия, влияя на их подвижность и эластичность, а также улучшает мышечный тонус. В этой части книги приведены примеры совершенно иного типа работы, которую следует включить в свой тренировочный график каждому всаднику.

Разнообразие в работе оказывает огромное влияние на работу мозга Вашей лошади (кстати, и Вас оно тоже заставляет думать!). Смена обстановки и ритма движения, перерыв в монотонной манежной езде — все это помогает лошади переключиться, отдохнуть и остаться внимательной и сконцентрированной, когда Вы снова вернетесь в манеж. Эти упражнения также окажут влияния на те мышечные группы, которые остаются не задействованными во время работы в манеже.

Также как и большинство упражнений, укрепляющих посадку (Часть 4), нижеследующие упражнения должны быть обязательно интегрированы в Ваш ежедневный тренинг. Например, я рекомендую Вам применять растягивания каждый раз перед работой, просмотрите план работы на неделю, образец которого приведен на стр. 8, и решите, каким образом лучше всего ввести данные упражнения в свой рабочий график.



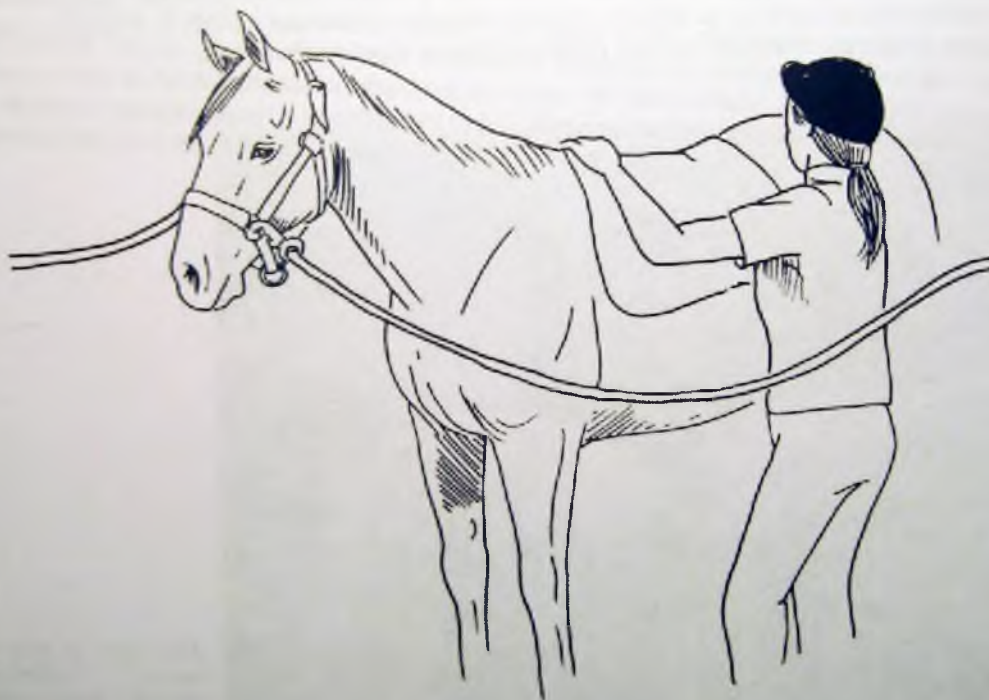
Езда вверх и вниз по склону укрепляет заднюю часть тела лошади. На этом рисунке показано, как лошадь правильно и сбалансировано движется рысью вниз по склону.

Упражнение 88. Подчинение.

Преимущества.

Иногда при неправильном общении с лошадью, она становится распушенной и позволяет себе общаться с нами как с равными или, хуже того, как с подчиненными. Если Вы потратите время то, чтобы вновь утвердить и закрепить свой авторитет, это обязательно скажется на Вашей работе под седлом.

Рис. 88



Установка.

1. Когда Вы идете рядом с лошадыю, не позволяйте ей прислоняться к Вам. Если лошадь подошла к Вам слишком близко, остановитесь и заставьте ее отступить от Вас, только после этого продолжайте движение. Корректируйте лошадь постоянно до тех пор, пока она не научится уважать Ваше личное пространство.
2. Шагая рядом с Вами, лошадь должна останавливаться вместе с Вами и продолжать движение только тогда, когда его продолжите Вы. Научите лошадь отвечать на язык Вашего тела.
3. Отрабатывайте в руках повороты на переду и на задугу в обоих направлениях.
4. Учите лошадь отступать от Вас, когда Вы заходите в ее личное пространство. Если необходимо, надавите при этом лошади на грудь пальцем или кончиком хлыста.
5. Работайте на корде, заставляя лошадь выполнять многочисленные переходы со всех аллюров, следуя Вашим голосовым командам.

Подсказка.

Работая с лошадьми, очень важно утвердить свою лидерскую позицию в Вашем маленьком табуне. Требуя от лошади выполнить то или иное действие, удостоверьтесь, что Ваша команда была исполнена немедленно, и для ее выполнения лошадь приложила все требуемые усилия. Будьте последовательны! Несправедливо позволить лошади сегодня сделать что-то не так, а завтра наказать за тот же самый поступок!

Упражнение 89. Растягивание брюшных и спинных мышц.

Преимущества.

Это простое упражнение способствует укреплению брюшных мышц, отвечающих за разгибание спины, а также расслаблению спинных мышц.

Рис. 89



Установка.

1. Встаньте сбоку от лошади (она должна быть расседлана) рядом с областью подпруги.
2. Положите обе руки на нижнюю переднюю часть живота лошади, в области подпруги (рис. 89), Вы сможете нащупать там углубление на подобие желобка.
3. Осторожно надавите кончиками пальцев на это углубление и прожмите пальцами вверх по направлению к позвоночнику.
4. При этом лошадь должна выгнуть спину, как кошка.
5. Погладьте лошадь по спине, пробегите пальцами вдоль позвоночника, пока лошадь полностью не расслабится.
6. Повторите установку три раза.

Подсказка.

Надавливайте на желобок медленно, постепенно увеличивая давление. Многие лошади, особенно кобылы, первое время бывают крайне недовольны данным упражнением. Будьте настойчивы, начинайте с малого давления, и Ваша лошадь постепенно привыкнет к необычной гимнастике. Поверьте, польза от нее значительно превышает мелкие неудобства!

Упражнение 90. Расслабление шеи.

Преимущества.

Мышцы шеи лошади часто бывают напряжены и скованы в результате длительной работы в сборе, являющейся неотъемлемой частью выездки. Это упражнение помогает мышцам расслабиться, но стоит помнить, что оно станет эффективным только при регулярном применении.

Рис. 90



Установка.

1. Положите обе руки на гребень шеи лошади на расстоянии примерно 20 см друг от друга.
2. В каждой руке зажмите по пучку гривы.
3. Нежно потяните гриву правой рукой на себя, а левой - от себя.
4. Затем поменяйте направление движения рук – правой рукой потяните гриву от себя, а левой – на себя.
5. Выполняйте упражнение на притяжении 20 секунд, пока гребень шеи не станет более податливым, а мышцы не расслабятся.

Подсказка.

Как и всадникам, лошадям нужно растягивание для расслабления мышц, но в отличие от нас, лошадь не может пойти на занятия по йоге. Вы заметите, что лошадь станет двигаться свободнее и чувствовать себя бодрее, если выполнять работу с ее телом 2-3 раза в неделю.

В начале гимнастики лошадь может немного напрячься, но, как показывает практика, уже через несколько секунд растягивания лошадь успокаивается, расслабляется и опускает шею.



Упражнение 91. Растягивание и морковкой. Вариант А.

Преимущества.

Расслабленная лошадь – сильная лошадь, поэтому данное упражнение, а также следующие за ним, направлены на расслабление, так необходимое для достижения амплитуды движений и силы толчка, соответствующих уровню настоящего спортсмена.

Рис. 91



Установка.

1. Поставьте лошадь рядом со стеной так, чтобы она не могла сместиться задней частью вправо.
2. Встаньте возле левого бедра лошади и поманите ее куском моркови так, чтобы она потянулась за ней к своему левому бедру.
3. Пусть лошадь тянется так далеко, как сможет. Некоторые лошади смогут дотянуться только до области подпруги, другие же дотянутся до самого бедра.
4. Постарайтесь сделать так, чтобы лошадь задержалась в положении растягивания около 5 секунд.
5. Дайте лошади морковь и позвольте расслабиться.
6. Разверните лошадь и заставьте ее потянуться точно также вправо.

Подсказка.

Если лошадь прежде не была знакома с данным видом растягивания, Вы с удивлением обнаружите, как плохо она может поворачивать шею. Поставьте перед собой задачу увеличивать амплитуду растягивания на 2-3 см каждую неделю.

Выполняйте это упражнение перед началом тренировки.

Упражнение не рекомендуется практиковать с жеребцами и прочими строгими лошадьми.



Упражнение 92. Растягивание и морковкой. Вариант В.

Преимущества.

В этом случае, выполняя боковое растягивание, вы просите лошадь еще и опустить голову вниз.

Рис. 92



Установка.

1. Поставьте лошадь рядом со стеной так, чтобы она не могла сместиться задней частью вправо.
2. Встаньте около левого скакательного сустава лошади и поманите ее куском моркови так, чтобы она потянулась по направлению к Вам.
3. Пусть лошадь тянется так далеко, как сможет. Некоторые лошади смогут дотянуться до самого скакательного сустава, а некоторые только до середины реберной клетки.
4. Постарайтесь сделать так, чтобы лошадь задержалась в положении растягивания около 5 секунд.
5. Дайте лошади морковь и позвольте расслабиться.
6. Разверните лошадь и заставьте ее потянуться точно также вправо.

Подсказка.

Очень важно, чтобы во время выполнения данного упражнения лошадь стояла спокойно, не ходила вокруг Вас и не поворачивалась вокруг своей оси. Если в том месте, где Вы работаете с ней, нет стены, попросите помощника постоять сбоку от лошади, не позволяя ей смещаться в сторону.

Упражнение 93. Растягивание и морковкой. Вариант С.

Преимущества.

Это упражнение помогает лошади вытянуться вперед и вниз, в отличие от предыдущих, отрабатывающих боковое растягивание.

Рис. 93



Установка.

1. Поставьте лошадь прямо перед собой.
2. Используя кусок моркови, заставьте лошадь потянуться вниз к запястным суставам, чтобы достать ее.
3. Пусть лошадь тянется так далеко вниз и назад, как сможет.
4. Дайте лошади морковь и позвольте расслабиться.
5. Выполните растягивание дважды.

Подсказка.

Для начала примените боковое растягивание (Упражнения 91 и 92), чтобы лошадь поняла принцип, в соответствии с которым она должна тянуться как можно дальше, чтобы получить морковь.

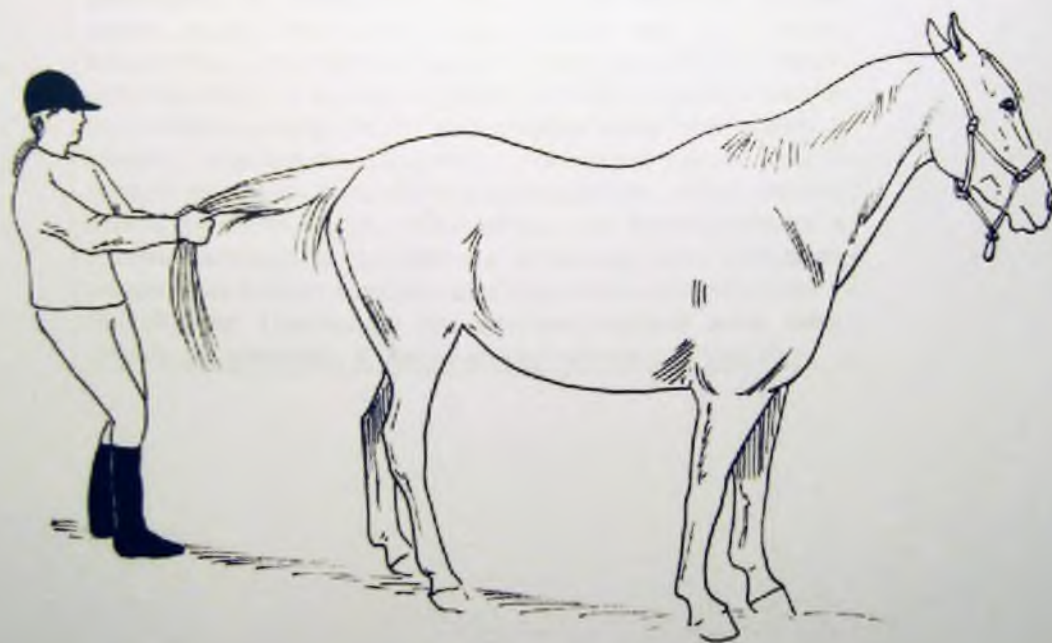
Следует считаться с индивидуальной гибкостью и амплитудой движений Вашей лошади. Помните, что некоторые лошади могут поместить между запястными суставами всю голову до ушей с первой попытки, другие же только дотягиваются до запястных суставов носом. Требуйте от лошади ее индивидуального максимального растягивания (Вы должны видеть, что лошадь не может тянуться дальше, но старается преодолеть еще хоть один сантиметр расстояния), в этот момент и стоит поощрить ее морковью – не заставляйте ее растягиваться больше возможного.

Упражнение 94. Растягивание хвоста.

Преимущества.

Это упражнение смотрится довольно глупо со стороны, но оно необыкновенно полезно для лошади. Большинство лошадей получают при этом удовольствие и учатся помогать Вам, самостоятельно потягиваясь в противоположную сторону от давления. Этот вид растягивания влияет на мышцы, расположенные вдоль позвоночного хребта.

Рис. 94



Установка.

1. Встаньте позади лошади.
2. осторожно возьмите в руки хвост примерно на 5-7 см ниже того места, где заканчивается хвостовой отдел позвоночника.
3. Если Вам нужен дополнительный рычаг, намотайте кончик хвоста на руку.
4. Крепко зафиксировав ступни на земле, откиньтесь назад и потяните лошадь за хвост при помощи собственного веса.
5. Сохраняйте натяжение на протяжении 20-30 секунд.

Подсказка.

Если во время растягивания хвоста лошадь не стоит смирно и проявляет признаки беспокойства, это может свидетельствовать о наличии у лошади определенных проблем с позвоночником, проконсультируйтесь с врачом. Попробуйте применить очень нежное растягивание (с минимальным давлением) на протяжении трех дней подряд и посмотрите, прекратит ли лошадь беспокоиться по мере привыкания к новому ощущению.

Приучение лошади к растягиванию хвоста.

В случае с кобылами или просто чувствительными лошадьми, их приучение к тому, что Вы касаетесь хвоста, может занять некоторое время. Перед тем как начать выполнение растягивания (чтобы обезопасить себя от пинка) встаньте сбоку от лошади, в районе ее бедра и начните слегка поглаживать репицу, чтобы дать лошади время привыкнуть к новому ощущению. Положите костистую часть хвоста лошади на ладонь и слегка приподнимите его, затем начните легкое вращение хвоста в обе стороны – по часовой стрелке и против. Выполняйте эти действия до тех пор, пока лошадь не расслабится и хвост не перестанет быть таким напряженным в Вашей руке. Повторяйте эти действия каждый день, пока лошадь не привыкнет к Вашим манипуляциям с ее хвостом.

Упражнение 95. Растягивание задних ног.

Преимущества.

При регулярном выполнении данного вида растягивания у лошади увеличится амплитуда движения задних ног и длина темпа, ее аллюры станут более расслабленными, сбалансированными и симметричными. Прежде чем приступать к этому виду растягивания, пошагайте лошадь несколько минут, чтобы разогреть мышцы задней части.

Рис. 95



Установка.

1. Встаньте возле плеча лошади лицом к ее задней ноге.
2. Захватите прелей веревки (корды или чомбура) левую заднюю ногу лошади между путовым суставом и копытом.
3. Осторожно приподнимите ногу лошади от земли на 5-10 см.
4. Потяните ее на себя.
5. Подтяните заднюю ногу так близко к передней, как это возможно.
6. Удержите ногу в таком положении 20-30 секунд.
7. Повторите установку с другой ногой.

Подсказка.

Чтобы приучить лошадь к прикосновению веревкой к ее ноге, накидывайте петлю из хлопкового бинта на скакательный и путовый суставы на несколько минут каждый день, пока лошадь не привыкнет к новому ощущению. Используйте только мягкие хлопковые бинты, чтобы не пожечь ногу лошади в том случае, если она дернется или начнет биться. Если после такой подготовки лошадь продолжает нервничать при накидывании на ногу веревки, рекомендую Вам проводить растягивание руками.



Упражнение 96. Полевая езда.

Преимущества.

Полевая езда имеет множество положительных моментов. Во-первых езда по пересеченной местности укрепляет мышцы и вырабатывает выносливость. Во-вторых работа в незнакомых местах и получение нового опыта повышает у Вашей лошади уверенность в себе и учит ее повиновению. И в-третьих работа за пределами замкнутого пространства манежа обязательно развлечет Вас обоих!

Рис. 96



Установка.

1. Выполняйте переходы на всех аллюрах, двигайтесь шагом, рысью и галопом по холмистой местности.
2. Проезжайте между деревьями и огибайте их со всех сторон, чтобы потренировать боковые сгибания и маневрирование.
3. Отработайте принимания или уступку шенкелю на дорожках и в полях.
4. Поделайте прибавки и сокращения, чтобы понять, на сколько лошадь отзывчива к Вашим командам в новых условиях.
5. Усложните задачу лошади: переходите через ручьи, приближайтесь к «страшным» объектам и обходите естественные препятствия, такие как поваленные деревья и пр.

Подсказка.

Отнеситесь к полевой езде как к очередной тренировке, просто проходящей за пределами манежа. Не следует кататься по полям лениво, как на каникулах. Ставьте перед лошадью задачи и требуйте четких реакций.

Если Вы работаете с молодой лошадью или если Ваша лошадь слишком долго тренировалась только в манеже, начинайте с коротких выездов в поле, чтобы приучить лошадь к работе на открытой местности.

Внимание! Всегда надевайте защитную амуницию на ноги Вашей лошади!

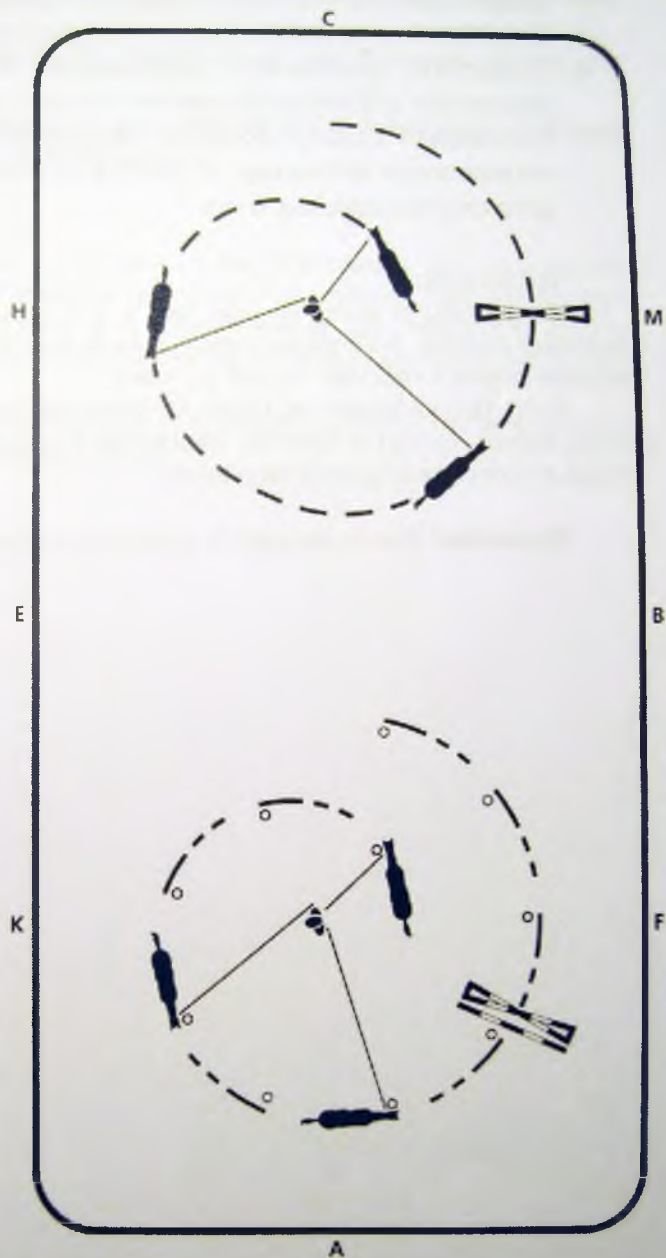


Упражнение 97. Прыжки на свободе - крестовина.

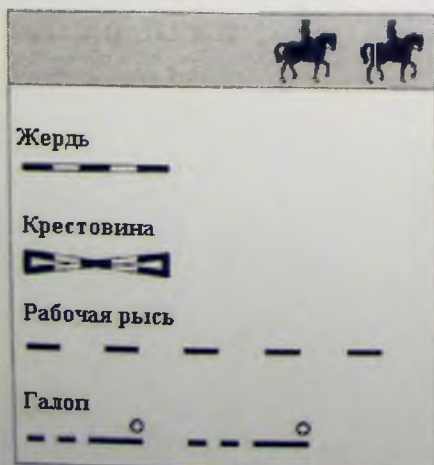
Преимущества.

Большинство выездковых лошадей не имеет шанса работать задом так, как это возможно только во время прыжка. Как и езда вниз по склону, прыжки незаменимы для улучшения гибкости и эластичности задних конечностей.

Рис. 97



КЛЮЧ



Установка.

1. Проведите 10-минутную разминку на корде на всех трех аллюрах.
2. Увеличьте кордовый круг до такого размера, чтобы он пересекал крестовину.
3. Проведите лошадь на корде через крестовину сначала на рыси, чтобы она поняла, что от нее требуется.
4. Пусть лошадь рысит, преодолевая крестовину на каждом кругу на протяжении 5 минут.
5. Далее попросите лошадь преодолеть крестовину на галопе. Для удобства расчета, положите перед крестовиной жердь.

Подсказка.

Установите крестовину на высоту примерно 15 см. Удостоверьтесь, что стойки препятствия достаточно низкие, чтобы не задевать их кордой. Идеально подойдут в качестве опор для препятствия крестообразные подставки, используемые для кавалетти, или, в крайнем случае, можно использовать тюки сена. Не забудьте надеть на лошадь передние ногаки и кобуры.

Если лошадь пытается обнести препятствие с внешней стороны, установите его вплотную к стене, чтобы создать естественный барьер.

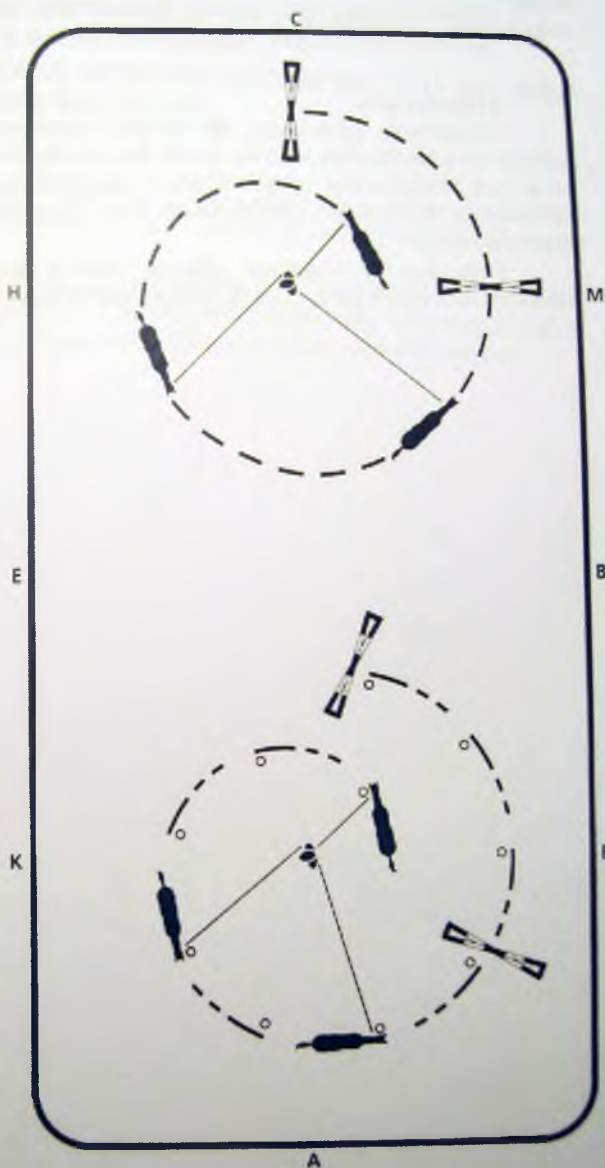


Упражнение 98. Прыжки на свободе – две крестовины.

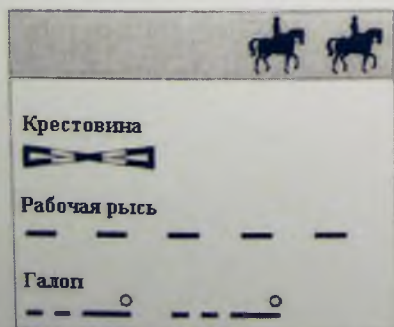
Преимущества.

Преимущества данного упражнения такие же, что и предыдущего, только на этот раз мы немного усложняем лошади ее задачу. Поскольку ей приходится лучше координировать собственные движения с целью преодоления двух препятствий вместо одного, такая работа улучшает ее баланс.

Рис. 98



КЛЮЧ



Установка.

1. Проведите 10-минутную разминку на корде на всех трех аллюрах.
2. Увеличьте кордовый круг до такого размера, чтобы он пересекал обе крестовины.
3. Проведите лошадь на корде через крестовины сначала на рыси, чтобы она рассчитала длину темпа, комфортную для захода на второе препятствие. Возможно, Вам придется корректировать расстояние между крестовинами.
4. Проведите лошадь на галопе через обе крестовины 10-15 раз после того, как она адаптируется к ним на рыси.

Подсказка.

После выполнения Упражнения 97 установите вторую крестовину такого же размера, как и первая, на расстоянии примерно 4,5 метра от нее, или же просто отмерьте расстояние равное 3-4 темпам Вашей лошади.

Если Ваша лошадь не поднимает перед, спотыкается о препятствие, сбивается с ритма, пытается обнести или закинуться перед препятствием, попросите помощника, друга или тренера подогнать лошадь бичом, в то время как Вы будете контролировать корду.



Преимущества.

Работа на склоне укрепляет мышцы и развивает координацию движений лошади. Постоянная работа в манеже часто делает выездковых лошадей неуклюжими.

Рис. 99



Установка.

1. Найдите полевой участок, находящийся на склоне без ям и колдобин.
2. Выполняйте на склоне движение по овалу так, чтобы при езде по одной стороне овала лошадь выполняла подъем, а по другой – спуск.
3. Двигайтесь медленно и установите ровный постоянный ритм.
4. Работайте лошадь на склоне на шагу, рыси и галопе на протяжении 15 минут.

Подсказка.

Всегда начинайте работу на наклонных поверхностях с шага, чтобы лошадь могла огрунтоваться. Прежде чем Вы решите поднять лошадь в галоп, она должна научиться двигаться на шагу и рыси, не спотыкаясь и не оскальзываясь.

Если в Вашем распоряжении нет специальных конных трасс, используйте небольшое поле. Я часто провожу подобные тренировки на наклонной не заасфальтированной парковочной площадке с ровным грунтом.



Упражнение 100. Работа вверх по склону.

Преимущества.

Используйте это упражнение в качестве разминки или отшагивания один раз в неделю. Подобная работа незаменима для укрепления коленных суставов лошади.

Рис. 100



Установка.

1. Найдите достаточно крутой склон, по которому Вы сможете двигаться. Дорога, идущая в гору, вполне подойдет.
2. Двигайтесь вверх по склону медленным шагом – это укрепляет мышцы гораздо эффективнее, чем движение более быстрым аллюром.
3. Спуститесь вниз.
4. Повторите упражнение дважды.

Подсказка.

При движении вверх и вниз по склону очень важно, чтобы Ваша лошадь шагала абсолютно прямо и ровно!

Многие лошади имеют тенденцию откидывать зад в сторону во время движения по склону и двигаться, как крабы, слабо сгибать коленные суставы и скрести копытами по земле. Заставьте лошадь целеустремленно шагать вперед и будьте готовы в любой момент скорректировать любую погрешность.



Упражнение 101. Отработка остановок на склоне.

Преимущества.

Выполнение переходов на склоне поможет Вам выработать у лошади баланс и силу толчка способом, недоступным на ровной прямой поверхности.

Рис. 101



Установка.

1. Найдите достаточно крутой склон, по которому Вы сможете двигаться.
2. Двигайтесь вверх по склону медленным шагом. Сфокусируйтесь на прямолинейности движения, необходимость которой разъясняется в Упражнении 100.
3. На полпути до конца склона выполните ровную остановку по направлению движения вверх.
4. Зафиксируйте лошадь на несколько секунд, после чего снова попросите ее шагать вперед. Подъем в шаг и дальнейшее движение должны быть абсолютно ровными.
5. Повторяйте остановки на пути вверх и вниз по склону.
6. Выполните по 4 правильные остановки в обоих направлениях.

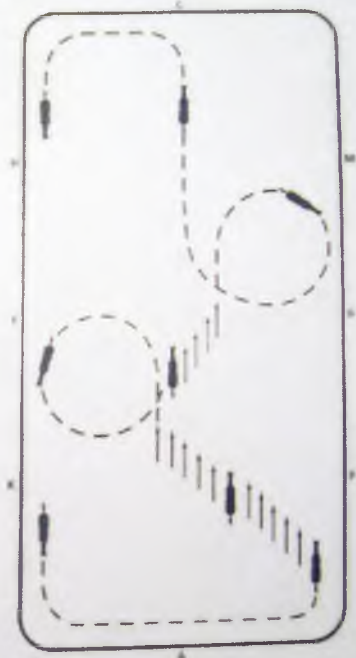
Подсказка.

Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, убедитесь, что Вами полностью освоено Упражнение 100 – лошадь шагает ровно, не откидывая зад в стороны, и правильно поднимает ноги. Помните, что данное упражнение требует от лошади большего баланса и толчковой силы, чем предыдущее.

Следите за тем, чтобы длина поводя не менялась во время подъема в шаг, Вы должны высылать лошадь от зада, не давая ей переносить массу тела на перед. Следите за тем, чтобы лошадь оставалась выпрямленной каждый темп движения, включая остановки и подъемы в шаг!

«Наши упражнения помогут Вам глубже понять основные принципы классической выездки, дадут Вам необходимые навыки и приведут к пониманию необходимости формирования крепкого партнерства между Вами и Вашей лошадью» - из предисловия от Лизы Уилкоккс.

Каждое упражнение снабжено наглядной диаграммой движения и подробными пошаговыми инструкциями.



Книги в серии:



Перевод Чернышевой М.В.